

# АСТ, фокусированная на травме

Практическое руководство  
по работе с разумом,  
телом и эмоциями



РАСС ХЭРРИС

# АСТ, фокусированная на травме

Практическое руководство  
по работе с разумом,  
телом и эмоциями



# Trauma-focused ACT

A Practitioner's Guide to  
Working with Mind, Body & Emotion Using  
Acceptance & Commitment Therapy

RUSS HARRIS

# АСТ, фокусированная на травме

Практическое руководство  
по работе с разумом,  
телом и эмоциями

РАСС ХЭРРИС

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
2022

УДК 616.895

X99

Перевод с английского и редакция Ю.В. Максименко

Научный консультант Н.А. Мартынов, клинический психолог

**Хэррис, Р.**

**X99** АСТ, фокусирующая на травме. Практическое руководство по работе с разумом, телом и эмоциями/Расс Хэррис; пер. с англ. Ю.В. Максименко — Киев. : “Диалектика”, 2022. — 508 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-010-1 (укр.)

ISBN 978-1-684-03821-3 (англ.)

АСТ, фокусирующая на травме (ТФАСТ), представляет собой гибкую комплексную модель для лечения всего спектра проблем, связанных с травмой, включая посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), зависимость, депрессию, тревожные расстройства, моральный ущерб, хроническую боль, стыд, суицидальные наклонности, бессонницу, тяжелое горе, проблемы с привязанностью, сексуальные проблемы и многое другое. Это руководство, написанное всемирно известным тренером по АСТ, предназначено для специалистов-практиков с любым уровнем опыта.

**УДК 616.895**

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2021 by Russ Harris.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of the *Trauma-Focused ACT: A Practitioner's Guide to Working with Mind, Body, and Emotion Using Acceptance and Commitment Therapy* (ISBN 978-1-684-03821-3), published by Context Press, an imprint of New Harbinger Publications, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-550-010-1 (укр.)

ISBN 978-1-684-03821-3 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2022

© 2021 by Russ Harris

# Оглавление

|               |    |
|---------------|----|
| Об авторе     | 29 |
| Благодарности | 31 |

## Часть I

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Что такое АСТ, сфокусированная на травме | 35  |
| Глава 1. Многоликость травмы             | 36  |
| Глава 2. Модель АСТ при работе с травмой | 45  |
| Глава 3. Бей, беги, замри, сдайся        | 64  |
| Глава 4. Создаем безопасную среду        | 74  |
| Глава 5. Точка выбора                    | 88  |
| Глава 6. Впереди долгий путь             | 104 |

## Часть II

### Начало терапии

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Глава 7. Твердые основы          | 112 |
| Глава 8. “Бросаем якорь”         | 128 |
| Глава 9. Сессии проводятся гибко | 158 |

## Часть III

### Живем настоящим моментом

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Глава 10. Сбрасываем оковы слияния              | 168 |
| Глава 11. Увеличиваем нагрузку                  | 197 |
| Глава 12. Покидаем поле боя                     | 215 |
| Глава 13. Создаем контакт, создаем пространство | 224 |
| Глава 14. Сострадание к себе                    | 260 |
| Глава 15. Что действительно важно               | 279 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Глава 16. Делаем то, что работает                | 305 |
| Глава 17. Подрываем проблемное поведение         | 325 |
| Глава 18. Устраняем барьеры, укрепляем изменения | 336 |
| Глава 19. Когда что-то идет не так               | 341 |
| Глава 20. Сострадательная, гибкая экспозиция     | 355 |
| Глава 21. Гибкое “я”                             | 379 |
| Глава 22. Работаем с телом                       | 388 |
| Глава 23. Сон, самоуспокоение и расслабление     | 398 |
| Глава 24. Работаем со стыдом                     | 407 |
| Глава 25. Моральная травма                       | 414 |
| Глава 26. Суицидальность                         | 420 |
| Глава 27. Находим сокровище                      | 427 |
| Глава 28. Строим лучшие отношения                | 434 |

## Часть IV

### Лечим старые раны

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Глава 29. Поддерживаем “юного себя” | 452 |
| Глава 30. Работа с воспоминаниями   | 457 |
| Глава 31. Горе и прощение           | 469 |

## Часть V

### Строим будущее

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Глава 32. Движемся дальше               | 480 |
| Глава 33. ТФАСТ как краткая интервенция | 488 |
| Глава 34. Напутствие                    | 494 |
| Приложение 1. Ресурсы                   | 497 |
| Приложение 2. Дальнейшее обучение       | 501 |
| Список литературы                       | 503 |

# Содержание

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>Об авторе</b>     | 29 |
| <b>Благодарности</b> | 31 |

## Часть I

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| <b>Что такое АСТ, сфокусированная на травме</b> | 35 |
|-------------------------------------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Глава 1. Многоликость травмы</b> | 36 |
|-------------------------------------|----|

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Что такое травма                               | 37 |
| Что такое АСТ, сфокусированная на травме       | 39 |
| Зачем применять АСТ, сфокусированную на травме | 40 |
| Как пользоваться этой книгой                   | 43 |
| Структура                                      | 44 |
| Адаптация                                      | 44 |
| Любопытство и открытость                       | 44 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| <b>Глава 2. Модель АСТ при работе с травмой</b> | 45 |
|-------------------------------------------------|----|

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Краткое изложение АСТ                                           | 45 |
| Шесть базовых процессов АСТ                                     | 46 |
| Трифлекс АСТ                                                    | 49 |
| Два полезных упражнения                                         | 50 |
| Концептуализация случая в ТФАСТ                                 | 54 |
| Раздел 1: терапевтические цели клиента                          | 55 |
| Раздел 2: история клиента                                       | 55 |
| Раздел 3: физические барьеры                                    | 55 |
| Раздел 4: повторное переживание травмы и аномальное возбуждение | 56 |
| Раздел 5: когнитивное слияние                                   | 57 |
| Раздел 6: экспериенциальное избегание                           | 59 |
| Раздел 7: потеря контакта с настоящим моментом                  | 60 |
| Раздел 8: уход от ценностей                                     | 61 |
| Раздел 9: неэффективные действия                                | 61 |
| Практика и снова практика                                       | 62 |
| Резюме                                                          | 63 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 3. Бей, беги, замри, сдайся</b>                      | 64  |
| Физиология, стоящая за нашими реакциями                       | 64  |
| Бей или беги                                                  | 64  |
| Поливагальная теория                                          | 65  |
| Реакция угодничества                                          | 66  |
| Психообразование                                              | 66  |
| Миндалевидное тело: мозговой детектор угроз                   | 70  |
| Нейропластичность                                             | 71  |
| Принятие и сострадание к себе                                 | 72  |
| Резюме                                                        | 73  |
| <b>Глава 4. Создаем безопасную среду</b>                      | 74  |
| Выстраиваем сессии                                            | 74  |
| Размещение клиента                                            | 74  |
| Терапевтический альянс                                        | 75  |
| Самораскрытие терапевта                                       | 75  |
| Принцип информированного согласия                             | 77  |
| “Поставить на паузу”                                          | 79  |
| Свобода сказать “нет”                                         | 79  |
| Чувствительная к травмам практика осознанности (майндфулнесс) | 80  |
| Определение майндфулнесс                                      | 81  |
| Альтернативные определения                                    | 81  |
| Практика осознанности                                         | 82  |
| Дыхание и тело                                                | 83  |
| Все является экспериментом                                    | 84  |
| В чем цель                                                    | 84  |
| Приглашения или требования                                    | 85  |
| Мелкими шагами                                                | 86  |
| Шесть важных рекомендаций                                     | 86  |
| Резюме                                                        | 87  |
| <b>Глава 5. Точка выбора</b>                                  | 88  |
| Представление точки выбора                                    | 88  |
| Отображение действий, представляющих собой “уход в сторону”   | 91  |
| Навыки отцепления                                             | 95  |
| Движение вперед                                               | 97  |
| Примечание о разнице действия и результата                    | 99  |
| Подведение итогов                                             | 100 |
| Простое домашнее задание                                      | 101 |
| Что дальше                                                    | 103 |
| Резюме                                                        | 103 |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 6. Впереди долгий путь</b>                             | 104 |
| Четыре этапа терапии                                            | 104 |
| На каком этапе мы начинаем экспозицию травмирующих воспоминаний | 106 |
| Три распространенные ловушки для практикующих специалистов      | 107 |
| 1. Слияние с диагнозом                                          | 107 |
| 2. Говорить об АСТ, но не реализовывать ее                      | 107 |
| 3. Избегание у самого практикующего специалиста                 | 108 |
| Какие шкалы для измерений можно использовать                    | 108 |
| Резюме                                                          | 109 |

## Часть II

### Начало терапии 111

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 7. Твердые основы</b>                  | 112 |
| Нерассказанная история                          | 112 |
| Должны ли клиенты говорить о своей травме?      | 113 |
| Постоянное подтверждение                        | 113 |
| Проверка реакций                                | 114 |
| Сильные стороны и ресурсы                       | 115 |
| Устанавливаем цели терапии                      | 115 |
| Как переформулировать эмоциональные цели        | 115 |
| Эмоциональные цели являются нормой              | 116 |
| Всеобъемлющая цель АСТ                          | 117 |
| Одно исключение: оцепенение                     | 118 |
| Как установить явные поведенческие цели         | 119 |
| Как “извлекать” ценности из целей               | 123 |
| Преграды в постановке целей терапии             | 125 |
| “Мне все равно”                                 | 125 |
| Безнадежность, нигилизм и суицидальность        | 126 |
| Прозрение и понимание                           | 126 |
| Целей нет вообще                                | 126 |
| Резюме                                          | 127 |
| <b>Глава 8. “Бросаем якорь”</b>                 | 128 |
| “Бросаем якорь”: основы                         | 129 |
| Формула ACE                                     | 130 |
| Е — вовлечение в то, что мы делаем              | 134 |
| В чем цель комплекса упражнений “Бросаем якорь” | 137 |
| “Бросаем якорь” — это не отвлечение             | 138 |
| Уменьшает ли боль “Бросаем якорь”               | 139 |



|                                                    |         |
|----------------------------------------------------|---------|
| Работа с крайностями возбуждения                   | 139     |
| Сессия с Лотти: гиповозбуждение                    | 140     |
| Сессия с Джеффом: гипервозбуждение                 | 142     |
| Но я хочу избавиться от бури!                      | 145     |
| Должны ли мы придерживаться последовательности ACE | 146     |
| Как долго проводить упражнение “Бросаем якорь”     | 146     |
| Оценка реакций клиентов                            | 148     |
| Когда мы представляем технику “Бросаем якорь”      | 148     |
| Подведение итогов                                  | 149     |
| Внесение изменений                                 | 150     |
| Модификации при флешбэках и навязчивых мыслях      | 150     |
| Модификации при отвлечениях                        | 152     |
| Модификации при проблемном поведении               | 152     |
| Модификации при развитии базовых навыков TFACT     | 153     |
| Домашнее задание                                   | 153     |
| Выполнение домашнего задания                       | 155     |
| Что дальше                                         | 156     |
| Резюме                                             | 157     |
| <br><b>Глава 9. Сессии проводятся гибко</b>        | <br>158 |
| Короткая практика осознанности (майндфулнесс)      | 158     |
| Обзор домашнего задания                            | 160     |
| Определение плана работы на сеанс                  | 160     |
| Работа по плану                                    | 163     |
| Формула вызова                                     | 164     |
| Домашнее задание                                   | 166     |
| Резюме                                             | 166     |

## Часть III

### Живем настоящим моментом 167

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 10. Сбрасываем оковы слияния</b>             | 168 |
| Что такое слияние                                     | 168 |
| Форма против функции                                  | 169 |
| Сначала танцуй наедине с собой, потом выходи на сцену | 170 |
| Гибкая терминология                                   | 171 |
| Изучение мыслей                                       | 173 |
| Определение тем                                       | 174 |
| Набор стратегий                                       | 176 |
| Заметить                                              | 176 |
| Назвать                                               | 177 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Нормализовать                                                  | 177 |
| Нацелиться                                                     | 177 |
| Осуществить                                                    | 179 |
| Собрать все воедино                                            | 182 |
| Активное обучение навыкам разделения                           | 188 |
| Метафоры разделения                                            | 188 |
| Сознательное выявление когний                                  | 189 |
| Упражнения для навыков разделения                              | 190 |
| Благодарим свой разум                                          | 193 |
| Пояснение и психообразование                                   | 194 |
| Домашнее задание                                               | 195 |
| Резюме                                                         | 196 |
| <b>Глава 11. Увеличиваем нагрузку</b>                          | 197 |
| Когнитивная гибкость                                           | 197 |
| Усиливаем разделение                                           | 198 |
| Наблюдение за потоком мыслей                                   | 198 |
| Выйти из реки                                                  | 200 |
| “Время для беспокойства”                                       | 201 |
| Большая тройка: записать мысли, двигаться, расширять осознание | 202 |
| Записать мысли                                                 | 202 |
| Физически двигаться                                            | 206 |
| Расширять осознанность                                         | 207 |
| Игровые методы разделения                                      | 207 |
| Игровые визуальные приемы                                      | 208 |
| Игровые приемы с аудио                                         | 210 |
| Создайте свои собственные приемы                               | 211 |
| Домашнее задание                                               | 211 |
| Разделение лучше работает в комплексе                          | 211 |
| Резюме                                                         | 214 |
| <b>Глава 12. Покидаем поле боя</b>                             | 215 |
| Творческая безнадежность                                       | 215 |
| Что вы уже пробовали?                                          | 216 |
| Как это сработало?                                             | 218 |
| Чего это стоило?                                               | 218 |
| Вы проделали так много!                                        | 219 |
| Как вы себя чувствуете?                                        | 220 |
| Готовы ли вы попробовать что-то радикально новое?              | 221 |
| Прекращаем бороться                                            | 221 |
| Резюме                                                         | 223 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 13. Создаем контакт, создаем пространство</b>                | 224 |
| Четыре аспекта принятия                                               | 224 |
| Терпимость и псевдопринятие                                           | 226 |
| Нарушение регуляции эмоций                                            | 226 |
| Положительные функции “отрицательных” эмоций                          | 228 |
| Страх и тревога                                                       | 229 |
| Принятие и экспозиция                                                 | 231 |
| Градуированная экспозиция                                             | 234 |
| Экспозиция, основанная на ценностях                                   | 235 |
| Активное формирование навыков принятия посредством экспозиции         | 237 |
| Безопасность и разделение перед интенсивной экспериенциальной работой | 240 |
| Назвать эмоцию                                                        | 241 |
| Серфинг побуждений и эмоций                                           | 251 |
| Подведение итогов и домашнее задание                                  | 253 |
| Отлов экспериенциального избегания “в действии”                       | 254 |
| Движемся дальше в принятии                                            | 256 |
| Резюме                                                                | 259 |
| <b>Глава 14. Сострадание к себе</b>                                   | 260 |
| Слова имеют значение                                                  | 260 |
| Сострадание к себе и безопасная привязанность                         | 262 |
| Краткое изложение теории привязанности                                | 262 |
| Находим сходства                                                      | 263 |
| Строительные блоки сострадания к себе                                 | 263 |
| Признать боль                                                         | 265 |
| Открыться                                                             | 265 |
| Отцепиться от самоосуждения                                           | 266 |
| Человечность                                                          | 266 |
| Доброта                                                               | 267 |
| Добрые слова и дела                                                   | 268 |
| Ценить                                                                | 270 |
| Препятствия в сострадании к себе                                      | 271 |
| Слияние и переполненность переживаниями                               | 271 |
| Это эгоистично, самодовольно или является слабостью                   | 271 |
| Мотивация                                                             | 272 |
| Религиозные коннотации                                                | 274 |
| Мало или нет опыта получения сострадания                              | 274 |
| “Я не заслуживаю доброты”                                             | 274 |
| Вскрытие старых ран                                                   | 276 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Домашнее задание                                         | 278 |
| Резюме                                                   | 278 |
| <b>Глава 15. Что действительно важно</b>                 | 279 |
| Перенесение ценностей в центр внимания                   | 279 |
| Постепенно приближаемся к ценностям                      | 280 |
| Начало сеансов с ценностями                              | 281 |
| В центре внимания                                        | 282 |
| Два верных пути к ценностям                              | 284 |
| Выбор ценностей                                          | 287 |
| Три дополнительных пути к ценностям                      | 288 |
| Препяды на пути к ценностям                              | 292 |
| “Я не знаю”                                              | 292 |
| Когда ценности путаются с конечными целями               | 292 |
| Когда ценности путаются с эмоциональными целями          | 294 |
| Слияние с правилами                                      | 296 |
| Слияние с причинами                                      | 297 |
| Экспериментальное избегание                              | 298 |
| Прояснение мотивации                                     | 299 |
| Домашнее задание                                         | 303 |
| Резюме                                                   | 304 |
| <b>Глава 16. Делаем то, что работает</b>                 | 305 |
| От ценностей к действиям                                 | 305 |
| Полезные вопросы для целей                               | 306 |
| Преобразование целей в планы действий                    | 306 |
| Готовность                                               | 308 |
| Пример терапевтической сессии с Марком                   | 312 |
| Дополнительные стратегии для ответственных действий      | 317 |
| Наслаждаться и ценить                                    | 317 |
| Когнитивная гибкость и ответственные действия            | 318 |
| “Я просто не знаю, как это сделать!”                     | 322 |
| Нужна ли тренировка внимания                             | 322 |
| Неудачи случаются                                        | 323 |
| Резюме                                                   | 324 |
| <b>Глава 17. Подрываем проблемное поведение</b>          | 325 |
| Функция важна!                                           | 325 |
| Четыре этапа, чтобы подорвать любое проблемное поведение | 328 |
| Вопрос первый: что вызывает проблемное поведение?        | 329 |
| Вопрос второй: какова отдача и выгода?                   | 330 |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Вопрос третий: что может быть лучшей альтернативой?                  | 333 |
| Вопрос четвертый: какие навыки могут пригодиться?                    | 334 |
| Резюме                                                               | 335 |
| <b>Глава 18. Устраняем барьеры, укрепляем изменения</b>              | 336 |
| Основные препятствия на пути к ответственным действиям               | 336 |
| Поддержание изменений: семь R                                        | 337 |
| Напоминания (reminders)                                              | 337 |
| Записи (records)                                                     | 338 |
| Вознаграждения (rewards)                                             | 338 |
| Распорядок (routines)                                                | 338 |
| Отношения (relationships)                                            | 339 |
| Размышления (reflecting)                                             | 339 |
| Реструктуризация окружающей среды<br>(restructuring the environment) | 339 |
| Резюме                                                               | 340 |
| <b>Глава 19. Когда что-то идет не так</b>                            | 341 |
| Провалившиеся эксперименты                                           | 341 |
| “Бросить якорь”                                                      | 342 |
| Изучить и подтвердить                                                | 343 |
| Поблагодарить клиента                                                | 343 |
| Извиниться                                                           | 343 |
| Прояснить                                                            | 343 |
| Создать возможность обучения                                         | 344 |
| Процессы, блокирующие сеансы                                         | 344 |
| Проблемы в командной работе                                          | 348 |
| Поднятие и обсуждение проблем в командной работе                     | 348 |
| Как мы сами создаем проблемы в командной работе                      | 349 |
| Какие выводы можно сделать из проблем в командной работе             | 350 |
| Работа над собой                                                     | 350 |
| Готовимся к сложной сессии                                           | 353 |
| Резюме                                                               | 354 |
| <b>Глава 20. Сострадательная, гибкая экспозиция</b>                  | 355 |
| Экспозиция, основанная на ценностях                                  | 355 |
| Полезные измерения                                                   | 356 |
| Как долго длится упражнение                                          | 357 |
| Экспозиция и гибкость реакции                                        | 358 |
| Обеспечение безопасности                                             | 358 |
| Двигаться с учетом TIMES                                             | 359 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Сложности с TIMES                              | 359 |
| Экспозиция и панические атаки                  | 361 |
| Мотивация                                      | 363 |
| Психообразование при панических атаках         | 363 |
| Разделение                                     | 365 |
| Начало экспозиции                              | 366 |
| Экспозиция и принятие                          | 366 |
| Может ли физическое действие отвлекать         | 367 |
| Как работают дыхательные упражнения            | 368 |
| Результаты научения и “нарушение ожиданий”     | 369 |
| Продолжение экспозиции                         | 370 |
| Создание иерархии экспозиции                   | 371 |
| Этап первый: мозговой штурм и оценка           | 372 |
| Этап второй: продолжительность и частота       | 374 |
| Этап третий: проверка готовности               | 374 |
| Примечание о сексуальных проблемах             | 376 |
| Вариативная экспозиция                         | 377 |
| Резюме                                         | 378 |
| <b>Глава 21. Гибкое “я”</b>                    | 379 |
| Два типа интервенций для “селф как контекст”   | 380 |
| Метафоры для “селф как контекста”              | 380 |
| Практики осознанности для “селф как контекста” | 383 |
| Обедненное “я”                                 | 386 |
| Резюме                                         | 387 |
| <b>Глава 22. Работаем с телом</b>              | 388 |
| Почему важна связь с телом                     | 388 |
| 1. Витальность                                 | 389 |
| 2. Радость и удовольствие                      | 389 |
| 3. Контроль над своими действиями              | 389 |
| 4. Мудрый выбор, хорошие решения               | 390 |
| 5. Интуиция, доверие, безопасность             | 390 |
| 6. Сохранность в собственном теле              | 390 |
| 7. Успех в жизни                               | 391 |
| 8. Отношения                                   | 391 |
| 9. Любовь и близость                           | 392 |
| Настраиваемся на тело                          | 392 |
| Осознанное движение и растяжка                 | 393 |
| Осознанное сканирование тела                   | 393 |
| Осознанность к позе                            | 395 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Осознанное прикосновение к себе                                  | 396 |
| Домашнее задание                                                 | 397 |
| Резюме                                                           | 397 |
| <b>Глава 23. Сон, самоуспокоение и расслабление</b>              | 398 |
| Сон                                                              | 398 |
| Самоуспокоение                                                   | 400 |
| Вредит ли самоуспокоение на основе избегания                     | 400 |
| Когда самоуспокоение, основанное на избегании, вызывает проблемы | 401 |
| Самоуспокаивающие действия                                       | 401 |
| Когда избегание берет свое                                       | 403 |
| Навыки расслабления                                              | 404 |
| Как работать с отвлечениями                                      | 405 |
| Резюме                                                           | 406 |
| <b>Глава 24. Работаем со стыдом</b>                              | 407 |
| Первые шаги                                                      | 407 |
| Нацелиться                                                       | 407 |
| Осуществить                                                      | 408 |
| Развитие навыков                                                 | 409 |
| Психообразование                                                 | 409 |
| Работа с ценностями                                              | 410 |
| Резюме                                                           | 413 |
| <b>Глава 25. Моральная травма</b>                                | 414 |
| Боль против вреда                                                | 414 |
| Нормальная реакция                                               | 415 |
| Проявления моральной травмы                                      | 416 |
| Как ТФАСТ помогает при моральной травме                          | 416 |
| Застрял, не сломался                                             | 417 |
| Религия и духовность                                             | 418 |
| Резюме                                                           | 419 |
| <b>Глава 26. Суицидальность</b>                                  | 420 |
| Оценка рисков                                                    | 420 |
| Стратегии борьбы с суицидальными наклонностями                   | 421 |
| Разделение с безнадежностью и суицидальными мыслями              | 421 |
| Использование ценностей для поиска причин жить                   | 424 |
| Практика принятия и сострадания к себе, чтобы справиться с болью | 425 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Выполнение ответственных действий с упором на решение проблем | 425 |
| Хронические суицидальные склонности и рецидивы                | 426 |
| Резюме                                                        | 426 |
| <b>Глава 27. Находим сокровище</b>                            | 427 |
| Представляем осознанное оценивание                            | 427 |
| Краткие упражнения                                            | 429 |
| Подведение итогов и домашнее задание                          | 431 |
| Резюме                                                        | 433 |
| <b>Глава 28. Строим лучшие отношения</b>                      | 434 |
| Понимание того, что идет не так в отношениях                  | 434 |
| Давать и брать                                                | 435 |
| Подтверждение и психообразование                              | 436 |
| Теория привязанности                                          | 436 |
| Применение TFACT к любой проблеме в отношениях                | 440 |
| Необходимые инструменты                                       | 441 |
| Формула вызова                                                | 443 |
| Но это не моя вина! Им нужно измениться!                      | 444 |
| Развитие навыков взаимоотношений                              | 445 |
| Трудности с доверием                                          | 446 |
| Разделение с правилом “Не доверяй!”                           | 447 |
| Открыть для себя основополагающие ценности и следовать им     | 448 |
| Создать пространство для боли и реагировать с добротой        | 449 |
| Резюме                                                        | 450 |

## Часть IV

### Лечим старые раны 451

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 29. Поддерживаем “юного себя”</b>                    | 452 |
| Представление внутреннего ребенка в воображении и рескриптинг | 452 |
| Сделайте эту практику интерактивной                           | 453 |
| Разбираем упражнение                                          | 455 |
| Резюме                                                        | 456 |
| <b>Глава 30. Работа с воспоминаниями</b>                      | 457 |
| Предпосылки к формальной экспозиции                           | 457 |
| Обеспечение безопасности                                      | 458 |
| Упреждение размышлений и запись мыслей                        | 458 |
| Отслеживание реакций и движение с учетом TIMES                | 459 |



|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Пример из практики: отрывок из сеанса с Бет | 459 |
| Перерыв на ценности                         | 463 |
| Проверка импульсов двигаться                | 465 |
| Продолжение сессии                          | 465 |
| Множество способов работы с воспоминаниями  | 466 |
| Резюме                                      | 467 |

## **Глава 31. Горе и прощение** 469

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Что такое горе                     | 469 |
| Стадии горя                        | 469 |
| Множество способов переживать горе | 470 |
| АСТ при переживании горя           | 471 |
| Сложное горе                       | 472 |
| Обида и прощение                   | 473 |
| Простить себя                      | 475 |
| Простить других                    | 476 |
| Резюме                             | 478 |

# Часть V

## **Строим будущее** 479

## **Глава 32. Движемся дальше** 480

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Ценности, цели, действия и препятствия                              | 480 |
| Поддержание изменений и преодоление неудач                          | 481 |
| Конкретные планы: безопасность, предотвращение рецидивов и кризисов | 482 |
| Ожидание новой травмы                                               | 484 |
| Завершение терапии                                                  | 485 |
| Посттравматический рост                                             | 485 |
| Резюме                                                              | 487 |

## **Глава 33. ТФАСТ как краткая интервенция** 488

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Настрой краткой интервенции                | 489 |
| Первая сессия                              | 489 |
| Что мы можем сделать всего за десять минут | 490 |
| Как найти десять минут                     | 491 |
| Но мои клиенты хотят говорить!             | 491 |
| Резюме                                     | 493 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 34. Напутствие</b>              | 494 |
| Неудачи неизбежны                        | 494 |
| Забота о себе                            | 495 |
| Радость и печаль                         | 496 |
| <b>Приложение 1. Ресурсы</b>             | 497 |
| Бесплатные источники                     | 497 |
| Книги Рассы Хэрриса                      | 497 |
| Онлайн-обучение                          | 499 |
| Общее и профессиональное                 | 499 |
| MP3-файлы                                | 499 |
| АСТ Companion: приложение для смартфона  | 499 |
| Карточки ценностей                       | 500 |
| Группа в Facebook                        | 500 |
| <b>Приложение 2. Дальнейшее обучение</b> | 501 |
| Офлайн-семинары в Австралии              | 501 |
| Курсы онлайн                             | 501 |
| Сайт ACBS                                | 502 |
| <b>Список литературы</b>                 | 503 |



“Эта книга войдет в историю как величайший вклад в область лечения травм. Данное практическое руководство написано очень понятным языком. Расс Хэррис предлагает специалистам по терапии принятия и ответственности (АСТ) всесторонний, пошаговый подход к работе с травмированными клиентами. Книга полна важных клинических советов, которые может дать только высококвалифицированный терапевт с большим опытом работы с травмами. Если вы прочитаете эту книгу от корки до корки (и, возможно, перечитаете ее снова), у вас будет полное представление о том, как начинать, проводить и завершать высокоэффективное лечение людей с травмами. Есть не так много книг, которые имеют столь высокий уровень качества, и это одна из них! Настоятельно рекомендую”.

— Кирк Штротсаль,

д-р философии, соучредитель программы АСТ и соавтор книги  
*Краткосрочные интервенции для радикальных изменений. Принципы  
фокусированной терапии принятия и ответственности*  
(пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.)

“Эта прекрасно написанная и очень практичная книга предлагает богатый набор клинических принципов и стратегий, охватывающих множество нюансов и проблем, возникающих при работе с различными формами травм с точки зрения АСТ. Я считаю это руководство обязательным к прочтению для практикующих психотерапевтов, которые придерживаются сострадательного и преобразующего подхода в помощи своим клиентам, нуждающимся в избавлении от старых ран и изменении жизни”.

— Джон П. Форсайт,

д-р философии, соавтор книг *The Mindfulness and Acceptance Workbook  
for Anxiety* и *Acceptance Workbook for Anxiety and Acceptance and Commitment  
Therapy for Anxiety Disorders*

“Никто не пишет с большей ясностью и не предлагает более конкретных, полезных и инновационных предложений и стратегий, чем Расс Хэррис. Это наиболее полное руководство для лечения трудностей, связанных с травмой, написанное с состраданием, мужеством и применением передовых научных инструментов”.

— Тодд Б. Кашдан,

д-р философии, профессор психологии и автор книг  
*Curious?* и *The Upside of Your Dark Side*

“Данная книга — важная веха в понимании того, как АСТ может способствовать восстановлению после травмы. В этом подробном руководстве Расс Хэррис приводит обоснования, упражнения и примеры из практики, давая психотерапевтам четкое руководство по эффективной работе с полным спектром проблем, связанных с травмой. От сверхбдительности, повторного переживания, избегания, замирания и диссоциации до реакций стыда и вины — АСТ, *фокусированная на травме* предлагает множество деликатных, уважительных и прогрессивных способов работы с клиентами. Написанное с теплотой и состраданием, это руководство по применению АСТ для помощи людям с травмой можно назвать незаменимым”.

— **Эрик Моррис,**

д-р философии, преподаватель и директор психологической  
клиники Университета Ла Троб, соавтор книги  
*Acceptance and Commitment Therapy for Psychosis Recovery*

“Мы давно знаем, что навыки психологической гибкости очень важны при лечении травм, но нам было трудно создавать ориентированные на травму версии АСТ, которые могли бы ввести эти навыки. Данная книга от одного из самых ярких писателей и творческих практиков в сообществе АСТ помогает заполнить этот пробел. В каждом разделе я узнавал что-то новое. Настоятельно рекомендую”

— **Стивен Хейс,**

д-р философии, профессор кафедры психологии  
в Университете Невады, Рино, создатель АСТ

“Еще одна жемчужина от Расса Хэрриса. Работа с травмой может быть пугающей, чреватой беспокойством и уязвимостью для терапевта. Уже к концу вступительной части вы почувствуете, как ваши плечи расслабляются, и поймете, что находитесь в умелых руках. Здесь есть все: от лучшего и наиболее доступного описания поливагальной теории, которое вы найдете, до тщательного построения иерархии экспозиций. Даже если вы беретесь за особо сложные темы, такие как суицид или моральная травма, Расс Хэррис предлагает прочную основу и проверенные стратегии, помогающие клиентам с историей травм жить той жизнью, которой они заслуживают и к которой стремятся. Абсолютно необходимая вещь для всех, кто занимается этой важной работой”.

— **Крис Мак-Карри,**

д-р философии, клинический психолог и автор книги  
*Parenting Your Anxious Child with Mindfulness and Acceptance*

“Эта книга полна замечательных указаний о том, как помочь людям с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Руководство предоставляет много новых упражнений и принципов лечения. Если вы работаете в данной области, прочтите эту книгу”.

— Майкл Тухиг,  
профессор Университета шт. Юта и соавтор книги *Терапия принятия  
и ответственности. Пошаговое трансдиагностическое руководство*  
(пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.)

“Фирменной фишкой Расса Хэрриса является его способность излагать АСТ ясным, рациональным и клинически полезным языком, а также иллюстрировать идеи с помощью диалога между терапевтом и клиентом. И эта книга не является исключением. Что меня поразило в этой книге, так это то, насколько тщательно в ней исследуются нюансы АСТ в контексте травмы. Если вам нужны рекомендации по использованию АСТ в этой области, данная книга будет крайне полезна”.

— Ник Хупер,  
старший преподаватель психологии Университета Западной Англии  
и автор книги *The Unbreakable Student*

“Это отличная книга, написанная поистине доступным языком, что помогает психотерапевтам понять травму таким образом, который будет в высшей степени полезен для их клиентов. В книге представлен широкий спектр инструментов и стратегий, хорошо известных в психотерапии, основанных на сострадании и проверенных научных данных. Книга объединяет точки зрения нейронауки, психологии и ряда форм доказательной психотерапии — все в рамках согласованной структуры АСТ. Эта книга является важным ресурсом для всех терапевтов”.

— Дэвид Гилландерс,  
заведующий кафедрой клинической психологии  
Эдинбургского университета

“Расс Хэррис снова написал простое, практичное, всеобъемлющее, удобное для понимания современное руководство, важное для прочтения как начинающим, так и опытным клиницистам. Каждая глава изобилует примерами, сценариями, метафорами, рабочими листами, советами и описанием распространенных трудностей, что позволяет читателю как увереннее проводить интервенции, так и глубже понимать модель АСТ и подход к травме. Обращение ко всему подходу в передовых исследованиях увеличивает ценность этой книги как отличного ресурса и абсолютно необходимого инструмента в наборе любого клинициста”.

— Мария Карекла,  
д-р философии, доцент Кипрского университета  
и соавтор книги *Cravings and Addictions*

“Я неизменно ценю книги Расса Хэрриса за их способность ясно подавать конкретную, практически полезную информацию об АСТ в доступной форме, что полезно как для новичков, так и для более продвинутых практикующих специалистов. Эта книга написана так же, содержит впечатляющую коллекцию пронизательных идей, советов и упражнений, которые последовательно интегрированы во всеобъемлющую модель проведения АСТ, ориентированной на травму (ТФАСТ). Книга представляет собой особенно глубокое исследование того, как АСТ можно адаптировать к людям с травмой, включая адаптацию традиционных упражнений АСТ, стратегии преодоления проблем и интеграцию других сопутствующих теорий в этой области”.

— Майкл Левин,  
д-р философии, адъюнкт-профессор Университета шт. Юта и соредатор  
журнала *Innovations in Acceptance and Commitment Therapy*

“Книга является важным источником информации для всех практикующих АСТ, работающих с клиентами, перенесшими травму. В книге представлено новейшее и актуальное освещение теоретических концепций и практических инноваций АСТ для специалистов. Расс всегда впечатляет своим доступным, но теоретически точным исследованием темы”.

— Луиза Мак-Хью,  
профессор школы психологии Дублинского университетского колледжа и  
соавтор книги *A Contextual Behavioral Science Guide to the Self*

“Публикации Расса Хэрриса по АСТ известны своей уникальной доступностью и клинической полезностью. Я могу честно сказать, что в этой книге Расс превзошел самого себя. На каждом этапе Расс щедро предлагает модификации и практические советы, которые помогут нам сориентироваться, когда что-то идет в терапии не по плану, сохраняя при этом основу в проведении АСТ. Это издание — важный клинический ресурс, который полностью учитывает сложность человеческих страданий и межличностные терапевтические аспекты”.

— Шери Таррелл,

сертифицированный психолог, сертифицированный тренер АСТ; соавтор книг *ACT for Adolescents* и *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Teen Anxiety*. Психоаналитик, адъюнкт-лектор в Университете Торонто

“Это отличное, всеобъемлющее, современное руководство по проведению ТФАСТ, написанное в наставническом стиле. Важно отметить, что в соответствии со структурой АСТ подход ТФАСТ “чувствительно” ориентирован на человека, глобален и открыт для включения подтвержденных опытным путем стратегий из различных моделей терапии. Расс описывает ТФАСТ очень доступным и практичным образом, прибегая к большому количеству примеров диалогов между психотерапевтом и клиентом, рабочих листов и других полезных клинических инструментов. Эта книга послужит отличным ресурсом для клиницистов любого уровня и любой теоретической направленности, позволяя оказать широкую поддержку людям, чья жизнь ограничена болью травмы”.

— Кеннет Пакенхэм,

д-р философии, почетный профессор клинической психологии и психологии здоровья в Университете Квинсленда и автор книги *The Trauma Banquet*

“АСТ — это мощный терапевтический принцип в работе с травмой и связанными с ней сложными проблемами, такими как тяжелое горе, проблемы идентичности и стыд. Расс Хэррис собрал воедино все последние передовые исследования и практику в одном руководстве, которое является всеобъемлющим пособием для теоретического и практического применения. Если вы работаете с клиентами, перенесшими травму, то это обязательная покупка, к которой вы будете постоянно обращаться”.

— Джо Оливер,

основатель *Contextual Consulting* и соавтор книги *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Self-Esteem*



“Я глубоко благодарна за эту книгу. Расс Хэррис применил свое мастерское умение делать сложные концепции АСТ доступными для жизненно важного и часто сложного лечения травм. Эта книга, полная упражнений, метафор и рабочих листов, предлагает десятки новых инструментов для вашей практики. Добавление описания основных физиологических факторов, которые часто сопровождают травму, имеет решающее значение для понимания ее лечения и, несомненно, обогатит ваши клинические навыки. Расс проводит нас через диалоги с клиентами, демонстрируя блестящее понимание клиницистом важности вплетения сострадания и уважения в сеансы. Он оставит у вас мало сомнений в том, что вы можете проводить сложные сеансы с людьми, пережившими травму. Если вы работаете с клиентами, пережившими травму, это руководство обязательно к прочтению”.

— М. Джоанн Райт,  
д-р философии, научный сотрудник Ассоциации  
контекстуально-поведенческих наук, сертифицированный тренер АСТ  
и соавтор книги *Learning ACT for Group Treatment* и *Experiencing ACT  
from the Inside Out*

“Если вы работаете как психотерапевт с пациентами, перенесшими травму, эта книга для вас. Расс Хэррис, написавший данное невероятно простое и точное руководство, проведет вас через применение навыков АСТ в работе с простой или сложной травмой. Эта хорошо продуманная модель, основанная на четырех этапах интервенций, побуждает психотерапевтов применять АСТ в соответствии с собственным стилем, опытом и творческими способностями”.

— Нанни Прести,  
профессор Университета Коре в Энне, Сицилия

“Расс Хэррис сделал это снова — предоставил нам руководство в сложной клинической проблеме, в котором собраны последние идеи о клинической работе, ориентированной на травму. Эта книга уникальна своей широкой применимостью: она даст вам прочную основу для собственной клинической работы, а также оставит — и расширит — пространство и возможности для гибкой адаптации схемы к каждому из ваших клиентов в индивидуальном контексте. Для опытных терапевтов АСТ это руководство станет источником вдохновения для дальнейшего развития и улучшения работы, ориентированной на травму”.

— **Валери Киль,**  
психолог и сертифицированный тренер АСТ

“Расс Хэррис мастерски умеет делать сложные вещи понятными. Если у вас есть опыт работы с АСТ в течение какого-то времени, и теперь вы хотите работать с людьми, пережившими травму, эта точно структурированная книга для вас. Если вы уже лечили людей, перенесших травму, и теперь хотите начать использовать АСТ, эта книга тоже будет полезной. Расс Хэррис проведет вас через важные аспекты травмы и шесть базовых процессов АСТ. Описание иллюстрируется многочисленными примерами из практики и диалогами, которые помогут вам понять, как решать важные вопросы”.

— **Жаклин А-Тьяк,**  
д-р философии, клинический психолог  
и сертифицированный тренер АСТ

“Это издание является бесценным ресурсом для клиентов, борющихся с любой формой травматического опыта, помогая им вернуться к полноценной жизни, преодолеть травму и снова обрести себя. Она написана с безграничным состраданием и знанием дела, и в ней так много ресурсов, демонстрирующих — страница за страницей — как АСТ может изменить ситуацию к лучшему при работе с проблемами, связанными с травмой. Если вы клиницист, работающий с травмами и страстно увлеченный терапией третьей волны, эта книга обязательна к прочтению!”

— **Патрисия Зурита Она,**  
психотерапевт, автор книг *The ACT Workbook for Teens with OCD* и *Терапия принятия и ответственности при пограничном расстройстве личности.*

*Гибкий план лечения клиентов с дисрегуляцией эмоций*  
(пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.)

“В духе любимого всеми клинического руководства *ACT Made Simple* Расс Хэррис подготовил еще один жизненно важный и практический ресурс для клиницистов, работающих с травмами. АСТ, сфокусированная на травме, представляет собой удобную, но сложную модель концептуализации случая, планирования лечения и передовых интервенций, основанных на терапии принятия и ответственности, при этом основанных на последних научных данных о травмах. Расс знакомит читателя с бесчисленными примерами клинических случаев и сценариями, чтобы помочь воплотить принципы АСТ в жизнь, сохраняя личную безопасность и поддерживая независимость клиента на всех этапах терапии. Учитывая высокую распространенность и разнообразие проявлений травм в разных культурах и популяциях, эта книга, несомненно, будет иметь большое значение для клиницистов”.

— Лу Ласпругато,  
семейный терапевт, сертифицированный тренер АСТ

“Расс Хэррис обладает уникальной способностью описывать работу АСТ одновременно просто, ясно и глубоко. Он продемонстрировал это в своих предыдущих книгах, и это издание о лечении травмы является еще одним примером. Тот факт, что д-р Хэррис дает понятию травмы широкое определение, делает книгу весьма актуальной для большинства (если не для всех) психотерапевтов, работающих с психологическими страданиями”.

— Никлас Торнеке,  
д-р медицинских наук, соавтор книг *Теория реляционных фреймов*  
*в клинической практике* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.)  
и *The ABCs of Human Behavior*

# Об авторе

**Расс Хэррис** — всемирно известный специалист по терапии принятия и ответственности (АСТ), автор пользующейся спросом книги по самопомощи, основанной на АСТ, *Ловушка счастья*, которая была продана тиражом более миллиона экземпляров и опубликована на тридцати языках. Он широко известен своей способностью преподавать АСТ простым, ясным и увлекательным, но в то же время чрезвычайно практичным способом.



# Благодарности

Прежде всего, выражаю огромный океан благодарности моей любимой Наташе за всю ее любовь, поддержку, советы и идеи, а также за то, что подбадривала меня в те частые моменты, когда я хотел сдаться (также она припасла для меня несколько спасающих жизнь порций шоколада Lindt с соленой карамелью в нужное время).

Кроме того, как всегда, хочу искренне поблагодарить Стива Хейса, создателя АСТ, и его соавторов Келли Уилсон и Кирка Штросала. Работы этих специалистов стали для меня бесконечными источниками знаний и вдохновения. Наряду с этим большое спасибо Соне Баттен, Робин Уолсер, Патрисии Робинсон и Виктории Фоллетт, пионерам применения АСТ при травмах, а также Джону Форсайту, Георгу Эйферту и Майку Туигу, пионерам применения АСТ при тревожных расстройствах. Я многому научился у всех вас.

Я также очень благодарен более широкому сообществу АСТ; многие идеи, изложенные на этих страницах, появились в результате обсуждений в группе *АСТ Made Simple* на Facebook, благодаря списку адресатов электронной почты ACBS и на форумах моих онлайн-курсов. И я особенно благодарен Патрисии Зурита Она, которая настоятельно призывала меня написать эту книгу, когда я колебался, и Клодетт Фоли, которая напомнила мне о некоторых действительно важных аспектах данной работы.

Также я выражаю огромную признательность всей команде New Harbinger, включая Кэтрин Мейер, Мэтта Маккея, Клэнси Дрейка, Эрин Андерсон, Аналис Соуза, Карен Хэтэуэй, Лизу Гюнтер, Лейзу Ярдли, Кэсси Стоссел, Мишель Уотерс, Мэдисон Дэвис, Викраджа Гилла, Эми Шоуп и Калеба Беквита, — за всю тяжелую работу, заботу и внимание, которые они вложили в эту книгу.

Редакторы всегда являются невоспетыми героями успешных книг, так что мой громкий хор признательности героическим редакционным усилиям Роны Бернштейн (с которой я был рад снова сотрудничать после ее блестящей работы над вторым изданием *АСТ Made Simple*).

И наконец, что не менее важно, огромная благодарность Майклу Брекельмансу за его постоянную поддержку и поощрение двигаться в новых направлениях, а также за его огромную помощь и влияние в создании новых учебных материалов.



*Моей любимой Наташе: моему другу, компаньону,  
советчику, соратнику, учителю, наставнику,  
проводнику... и абсолютной любви всей моей жизни.  
Сколько раз я хотел сдаться, но ты поддерживала  
меня. Так много раз я застревал, и ты всегда  
спасала меня. Люблю тебя бесконечно.*





ЧАСТЬ I

# **Что такое АСТ, сфокусированная на травме**

## Глава 1

# Многоликость травмы

*Trauma* — это греческое слово, означающее “рана”, а *psyche* — латинское слово, означающее “душа”. От этих древних слов мы получаем как клинический термин “психологическая травма”, так и поэтический термин “душевная рана”. Последний, по-видимому, гораздо лучше передает глубокую боль и страдание, столь часто сопровождающие травму. Боль от этих ран — физическая, эмоциональная, психологическая или духовная — может затронуть все сферы человеческой жизни, и последствия часто бывают разрушительными: крах мировоззрения, раскол чувства собственного достоинства, потеря доверия, безопасности или смысла. И этот перечень можно продолжать.

Душевные раны могут быть получены в любом возрасте. У некоторых людей травма начинается в детстве, например нанесенная жестокими воспитателями. У других уже во взрослом возрасте что-то разрывает мир на части. И когда происходят такие судьбоносные события, это может повлиять на всё и вся: отношения, работу, досуг, финансы, физическое и психическое здоровье — даже на саму структуру мозга.

В терапии принятия и ответственности (АСТ) мы плотно работаем со всеми аспектами этих душевных ран: когнициями, эмоциями, воспоминаниями, ощущениями, побуждениями, физиологическими реакциями и телом на физиологическом уровне. И временами мы находим эту работу очень сложной. Она неизбежно вызывает появление наших собственных болезненных мыслей и чувств: возможно, тревоги, печали или чувства вины, разочарования либо фрустрации, беспокойства, неуверенности в себе или самоосуждения. Но когда мы позволяем собственному дискомфорту проявиться, углубляемся в сострадание и создаем священное терапевтическое пространство — место, где мы стоим спина к спине с нашими клиентами, чтобы помочь им исцелиться от своего прошлого, вернуться к жизни и построить новое будущее — тогда наша работа, хотя часто и напряженная, приносит глубокое удовлетворение.

## Что такое травма

Удивительно: определение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) найти несложно, но трудно найти четкое определение травмы. Поэтому, чтобы убедиться, что мы имеем одинаковое понимание, изложу здесь собственное определение (не “правильное” или “лучшее”; я просто верю, что оно больше подходит для наших целей).

*Травматическое событие* — это событие, которое включает в себя значительное фактическое или потенциальное получение физического либо психологического ущерба для себя или других. Это может включать в себя все — от выкидыша до убийства; от развода, смерти и бедствия до избегания, изнасилования и пыток; от несчастных случаев, травм и болезней до медицинского или хирургического вмешательства. Под это определение попадают случаи, когда люди провоцируют, совершают, не могут предотвратить или становятся свидетелями того, что нарушает их собственный моральный кодекс или противоречит ему.

Расстройства, связанные с травмой, могут включать:

- 1) прямое или косвенное переживание травмирующих событий;
- 2) неприятные эмоциональные, когнитивные и физиологические реакции на этот опыт;
- 3) неспособность эффективно справляться с собственными неприятными реакциями.

В этой книге всякий раз, когда я использую слово *травма*, я имею в виду сокращение от термина *расстройство, связанное с травмой*, — общий термин для огромного количества проблем, возникающих в результате травмы, включая посттравматическое стрессовое расстройство, трудности с наркотиками и алкоголем, проблемы в отношениях, депрессию, тревожное расстройство, расстройства личности, нарушения сна, моральный ущерб, хронический болевой синдром, сексуальные проблемы, агрессию и насилие, самоповреждение, суицидальные наклонности, тяжелое горе, расстройства привязанности, импульсивность и многое другое (действительно, четкий диагноз посттравматического стрессового расстройства встречается редко по сравнению со многими другими проявлениями травмы).

Многие подобные проблемы маскируют лежащую в их основе травму, оставляя ее глубоко погребенной и давно забытой. И хотя мы говорим о “простой” травме (реакция на одно серьезное травматическое событие)

или о “сложной” травме (относящейся к большому числу травмирующих событий в течение длительного периода, часто начиная с детства), между этими крайностями есть множество оттенков серого. Однако какой бы простой или сложной ни была травма, она всегда включает в себя три кластера симптомов, которые непрерывно пересекаются друг с другом.

- **Повторное переживание травмирующих событий:** люди заново переживают травмирующие события по-разному, включая ночные кошмары, флешбэки, руминации, навязчивые когниции и эмоции.
- **Экстремальные проявления гипервозбуждения и гиповозбуждения:** позже мы подробно рассмотрим эти термины; пока давайте не будем разбирать их. С клиентами мы говорим не о “гипервозбуждении”, а о режиме “бей или беги”, который вызывает гнев, раздражительность, страх, тревогу, повышенную бдительность, проблемы со сном и плохую концентрацию. Так же вместо “гиповозбуждения” мы говорим о режиме “замри или сдайся” — обездвиживании и отключении тела, что провоцирует апатию, летаргию, отчужденность, эмоциональное оцепенение и диссоциативное состояние.
- **Психологическая негибкость:** главной целью АСТ является развитие психологической гибкости — способности присутствовать в текущем моменте, фокусироваться и быть вовлеченным в то, что мы делаем; полностью открыться нашему опыту, позволяя нашим когнициям и эмоциям быть такими, какие они есть в данный момент; и действовать эффективно, руководствуясь нашими ценностями. Проще говоря: “присутствуй в моменте, открывайся и делай то, что нужно”.

Обратной стороной психологической негибкости являются следующие аспекты.

- Когнитивное слияние (наши когниции, включая мысли, образы, воспоминания, паттерны и основополагающие убеждения, — доминируют над нашим сознанием и нашими действиями).
- Экспериментальное избегание (постоянная попытка избежать или избавиться от нежелательных когниций, эмоций, ощущений и воспоминаний — даже если это проблематично).
- Уход от ценностей (отсутствие ясности или оторванность от наших базовых ценностей).

- Неэффективные действия (неработающие модели поведения, которые имеют тенденцию ухудшать жизнь в долгосрочной перспективе, такие как социальная изоляция, самоповреждение и чрезмерное употребление психоактивных веществ).
- Потеря контакта с настоящим моментом (отвлекаемость, отстраненность и отключение от мыслей и чувств).

Эти три кластера симптомов — повторное переживание травмы, крайние степени возбуждения и психологическая негибкость — пересекаются и усиливают друг друга множеством сложных способов, порождая поистине широкий спектр клинических проблем.

## Что такое АСТ, сфокусированная на травме

АСТ, сфокусированная на травме (ТФАСТ), не является ни протоколом, ни лечением одного конкретного расстройства, такого как посттравматическое стрессовое расстройство. Это основанная на сострадании, ориентированная на экспозицию АСТ, которая:

- а) базируется на информации о травме — опирается на соответствующие области, такие как эволюционная наука, поливагальная теория, теория привязанности и сдерживающая теория научения;
- б) включает осведомленность о травме, возможной роли травмы в широком спектре клинических проблем;
- в) чувствительна к травмам — внимание к рискам экспериенциальной работы, особенно практики осознанности (майндфулнесс).

ТФАСТ имеет три переплетающихся направления, которые применимы ко всем проблемам, связанным с травмой: присутствие в настоящем моменте, исцеление прошлого и построение будущего.

**Присутствие в настоящем моменте.** Это львиная доля нашей работы в ТФАСТ. Сюда входит помощь клиентам в том, чтобы научиться заземляться и оставаться в собственном центре; ловить себя на отключении или диссоциации и возвращать внимание к “здесь и сейчас”; соединяться и быть “дома” в своем теле; преодолеть изнуряющую гиперактивность и парализующую гипоактивность; отбросить сложные когниции и эмоции; практиковать сострадание к себе в ответ на боль; сосредоточиваться и вовлекаться в совершаемое действие; прерывать размышления о прошлом и

беспокойство о будущем; поддерживать гибкое, интегрированное переживание себя; сужать, расширять, поддерживать или переключать внимание по мере необходимости; практиковать АСТ-конгруэнтную регуляцию эмоций; ценить приятные переживания и наслаждаться ими; а также мыслить, жить и действовать в соответствии с собственными ценностями. И это также включает обучение навыкам по мере необходимости (например, асертивность и коммуникативные навыки), чтобы обеспечить жизнь, основанную на ценностях.

**Исцеление прошлого.** Исследуем с клиентами то, как прошлое сформировало их нынешние мысли, чувства и поведение, и активно работаем с ориентированными на прошлое когнициями и эмоциями. Это включает в себя работу с “внутренним ребенком”, экспозицию травмирующих воспоминаний, прощение и преодоление горя.

**Построение будущего.** Используем постановку целей, основанную на ценностях, включая планы предотвращения рецидивов, чтобы помочь клиентам планировать будущее и быть подготовленными к неожиданным поворотам. В идеале мы стремимся к “посттравматическому росту”: это развитие и изменения в положительную сторону через преодоление прошлого и включение сильных сторон, знаний и мудрости, приобретенных на этом пути, для построения лучшего будущего.

## Зачем применять АСТ, сфокусированную на травме

Терапия принятия и ответственности была разработана в середине 1980-х гг. Стивеном Хейсом, профессором психологии Университета Рино, шт. Невада, и получила дальнейшее развитие у двух его соавторов — Кирка Штротсала и Келли Уилсон. С тех пор опубликовано более 3 тыс. исследований, в том числе более 600 рандомизированных контролируемых испытаний, они продемонстрировали эффективность АСТ в широком спектре клинических проблем — от посттравматического стрессового расстройства, депрессии и тревожных расстройств до злоупотребления психоактивных веществ, чувства стыда и хронической боли [Boals, Murrell, 2016; Lang, et al., 2017; Gloster, et al., 2020; Luoma, et al., 2012].

Особо следует отметить некоторые свежие исследования Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). С 2016 г. ВОЗ внедряет программы АСТ

в лагерях беженцев по всему миру, а в 2020 г. в журнале *The Lancet* было опубликовано первое рандомизированное контролируемое исследование по этой теме [Tol, et al., 2020]. Результаты были впечатляющими. Участницами были женщины из Южного Судана, живущие в лагере беженцев в Уганде. Большинство из них неоднократно подвергались сексуальному насилию, а также ужасам войны и постоянному стрессу жизни в лагере на 250 тыс. беженцев. Тем не менее всего 10 часов АСТ, реализованной в рамках групповой программы под руководством непрофессиональных фасилитаторов, привели к значительному снижению как посттравматического стрессового расстройства, так и депрессии.

Однако, помимо доказательной базы, есть несколько других веских причин для использования АСТ при проблемах, связанных с травмами.

**Трансдиагностический подход.** TFACT — это трансдиагностическая модель, включающая небольшое количество базовых процессов, и мы можем ее гибко использовать для всех диагнозов, перечисленных в *Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам* (DSM), включая сопутствующие расстройства. Например, мы могли бы применять эту модель в работе с клиентами, страдающими хронической болью, посттравматическим стрессовым расстройством и проблемами с алкоголем, и одновременно решать все эти проблемы, используя одни и те же базовые процессы АСТ. Учитывая, что травма проявляется очень многими способами, а сопутствующие заболевания широко распространены, такая универсальность удобна.

**Акцент на экспозицию.** TFACT включает экспозицию в качестве основного элемента. Проще говоря, экспозиция, по сути, означает преднамеренный контакт с “тяжелыми вещами”, чтобы узнать новые, более полезные способы реагирования на них. Для нашего тела “тяжелые вещи” — это воспоминания, мысли, образы, чувства, импульсы, ощущения, побуждения, эмоции, оцепенение и физиологические реакции. Вне нашего тела “тяжелые вещи” могут включать людей, места, объекты, события или действия. До экспозиции эти “тяжелые вещи” запускают саморазрушительные модели поведения, но во время экспозиции клиенты учатся новым, более гибким, улучшающим жизнь способам реагирования.

**Межличностный подход.** TFACT предлагает множество способов работы на межличностном уровне, включая явный акцент на том, что происходит в терапевтических отношениях. Это хорошая новость, учитывая, что межличностные проблемы столь распространены при травмах.



**Интегративный подход.** Рассматривая весь комплекс ТФАСТ, мы изучим ряд различных теорий, которые хорошо интегрируются с ним, включая поливагальную теорию, теорию привязанности и сдерживающую теорию научения. Но не волнуйтесь — мы не будем заикливаться на деталях; рассмотрим эти теории с практической точки зрения: минимум специальной терминологии, упор на клиническое применение.

**Подход, основанный на сострадании.** Сострадание к себе — неотъемлемая часть ТФАСТ, существенный аспект любой работы с травмой. Эта способность признавать нашу собственную боль и страдание и реагировать на самих себя с искренней добротой является фундаментальной для исцеления и выздоровления, а также мощным противоядием от стыда.

**Комбинированный подход “снизу вверх” и “сверху вниз”.** Первые сеансы ТФАСТ, как правило, ориентированы на работу “снизу вверх”: работа с телом, эмоциями, чувствами, ощущениями, соматическим осознанием, вегетативным возбуждением и т.д. Более поздние занятия обычно проводятся “сверху вниз”: больше внимания уделяется когнитивной гибкости, ценностям, постановке целей, планированию действий и решению проблем. Однако большинство сессий включают оба подхода; объемы каждого варьируются от сеанса к сеансу, гибко адаптируясь к потребностям и ответам каждого уникального клиента.

**Комплексный подход.** ТФАСТ — это богатый, многоуровневый, целостный подход для комплексной работы со всеми аспектами простой или сложной травмы. В этой книге вы узнаете принципы и процессы работы с зависимостью, межличностными проблемами, бессонницей, самоповреждением, суицидальными наклонностями, нарушением регуляции эмоций, флешбэками, травматическими воспоминаниями, диссоциативными состояниями, расколом чувства собственного достоинства... и многими другими аспектами. Однако вам не обязательно быть ярым сторонником АСТ. Если вы хотите включить ресурсы из других моделей, таких как десенсибилизация и переработка движений глаз (EMDR) или длительная экспозиция, вы можете это сделать! Как мы увидим позже, ТФАСТ хорошо сочетается с другими моделями.

**Краткий формат.** Спрос на краткосрочную терапию быстро растет, и практикующие врачи сталкиваются с постоянно растущей проблемой, как оптимизировать результаты лечения с помощью минимального количества сеансов. К счастью, ТФАСТ хорошо работает в качестве краткосрочной

терапии. Большая часть книги характеризует стандартные терапевтические сеансы продолжительностью 50 мин., в среднем от 10 до 12 сессий на клиента. Конечно, некоторые клиенты действительно нуждаются в долгосрочной терапии, растянувшейся на годы, но большинство хорошо реагируют на более короткие форматы. В главе 33 “ТФАСТ как краткая интервенция” описывается, как проводить ТФАСТ в условиях, когда у вас может быть всего несколько сеансов, длящихся даже 30 мин.

## Как пользоваться этой книгой

При написании руководства я исходил из того, что вы уже кое-что знаете об АСТ: прошли хотя бы начальный курс обучения или прочитали вводное пособие. Поэтому я не включил отчеты о том, как разрабатывалась АСТ, или подробные описания базовой теории. Поэтому, если вы новичок в АСТ, то сможете освоить ее по ходу дела. Рекомендую вам прочитать всю книгу от корки до корки, прежде чем применять ее на практике (это связано с тем, что базовые процессы АСТ взаимосвязаны, поэтому, если вы не понимаете всей модели и того, как эти процессы взаимодействуют, то, скорее всего, застрянете). Затем, если вам нравится этот подход, немедленно проработайте руководство по АСТ начального уровня, чтобы получить необходимые основополагающие знания, которые здесь не рассматриваются.

В заметке ниже я предполагаю, что многие читатели уже прочитали мой учебник начального уровня *ACT Made Simple* [Harris, 2019], поэтому я сделал все возможное, чтобы свести к минимуму повторы. Некоторые

### Дополнение

Я написал электронную книгу под названием *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits*, которую вы можете свободно скачать со страницы бесплатных ресурсов на сайте <http://www.ImLearningACT.com>. Там вы найдете ссылки на все рабочие листы и раздаточные материалы на английском языке, представленные в этой книге, а также сценарии упражнений и метафор, видео на YouTube и аудиозаписи в формате MP3. В большинстве глав вы найдете врезку “Дополнение”, подобной этой, в которой перечислены все бесплатные материалы в соответствующей главе электронной книги. Например, в главе 1 *The Extra Bits* вы найдете PDF-файл *ACT and Telehealth*, в котором показано, как адаптировать все описанное в этом учебнике для применения в формате онлайн-медицины.

неизбежны, но есть также много совершенно новых тем, инструментов, техник и методов для гибкой работы с функциями и процессами. И там, где я пересмотрел любимую практику, такую как “Бросаем якорь”, я опишу ее в новом контексте с явным фокусом на травму.

## Структура

В этой книге пять частей. В части I “Что такое АСТ, сфокусированная на травме” исследуется, что такое травма, как концептуализировать ее и работать с ней с точки зрения АСТ. Часть II “Начало терапии” охватывает первые два сеанса с упором на построение схемы лечения с соблюдением максимальной эффективности и безопасности. В частях III, IV и V рассматриваются три переплетающихся направления ТФАСТ: “Живем настоящим моментом”, “Лечим старые раны” и “Строим будущее”.

## Адаптация

По мере чтения этой книги, пожалуйста, адаптируйте и изменяйте все изложенные аспекты в соответствии со своим стилем работы. Сюда входят метафоры, примеры, рабочие листы, упражнения, инструменты, техники — все! Если вы можете придумать другой способ сказать или сделать что-то, что лучше сработает для вас и ваших клиентов, сделайте это. Включите собственное творчество, опирайтесь на свой опыт, сделайте это “своим”.

## Любознательность и открытость

Подход ТФАСТ имеет много общего с другими моделями терапии травм, но также и существенные различия. Поэтому, пожалуйста, привнесите в свое обучение любознательность и открытость. Если вы прочитаете здесь что-то, что идет вразрез с вашим предыдущим обучением, не отбрасывайте это автоматически, но и не принимайте сразу. Вместо этого откройтесь этому; рассмотрите, проанализируйте. Это может быть либо встроено в вашу работу, либо нет. Ни одна модель не идеальна; у всех есть сильные и слабые стороны; так что возьмите все самое полезное и отбросьте все ненужное. И помните слова Карла Юнга: “Изучайте свои теории как можно лучше, но отложите их в сторону, когда прикоснетесь к чуду живой души”.

## Глава 2

---

# Модель АСТ при работе с травмой

Готовы ли вы погрузиться в глубокие ледяные воды концептуализации случаев? В ТФАСТ мы концептуализируем травму несколько иначе, чем во многих других моделях, поэтому важно понимать эту точку зрения — она является основой для всего последующего. Предупреждение для новичков в АСТ: в этой главе представлено множество специальных терминов, поэтому, если сочтете это пугающим, не беспокойтесь; все соберется воедино позже, когда мы перейдем к клиническому применению. Для давно практикующих АСТ важно помнить, что повтор никогда не помешает, верно? Прежде чем мы перейдем к модели АСТ при работе с травмой, я дам краткое изложение АСТ и несколько полезных упражнений, чтобы проиллюстрировать ключевые понятия для ваших клиентов.

## Краткое изложение АСТ

Терапия принятия и ответственности — это экзистенциальная, гуманистическая, основанная на осознанности когнитивно-поведенческая терапия. Говоря проще, цель АСТ — помочь людям уменьшить психологические страдания и построить богатую, наполненную смыслом жизнь. Она помогает нам:

- освоить новые психологические навыки, чтобы уменьшить влияние сложных эмоций и когниций так, чтобы они не могли провоцировать нас, сдерживать или мешать жизни;
- прояснить ценности (как мы хотим относиться к себе, другим и окружающему миру) и следовать им, чтобы направлять свои действия и улучшать жизнь;
- сосредоточить внимание на том, что важно, и полностью погрузиться в любую деятельность, которую мы выполняем.

## Шесть базовых процессов АСТ

Основанная на философии науки, известной как *функциональный контекстуализм*, и теории языка, известной как *теория реляционных фреймов*, модель АСТ опирается на шесть базовых процессов, показанных на рис. 2.1 (эту схему часто называют “гексафлексом”).

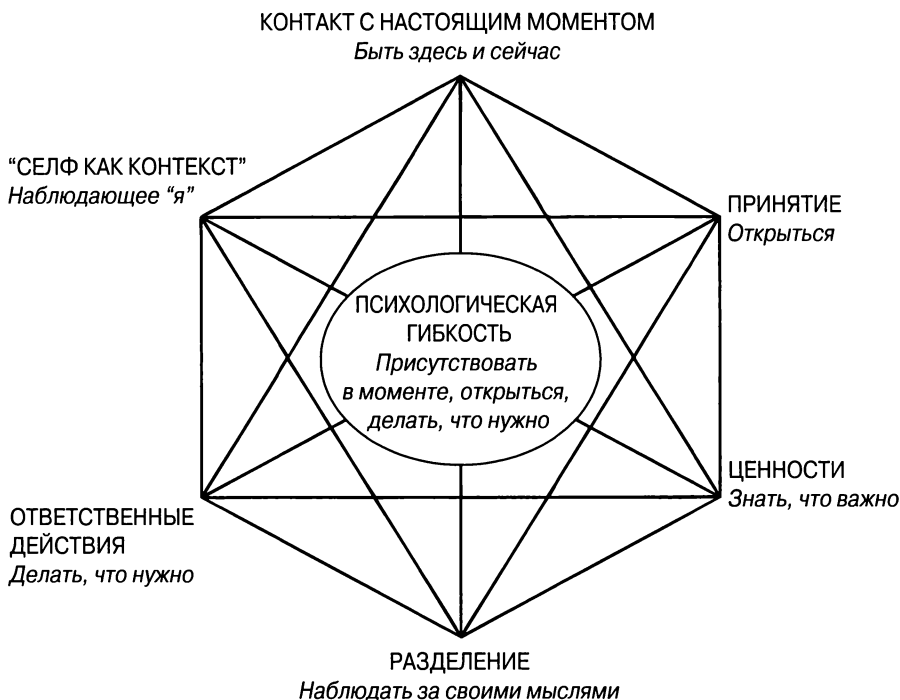


**Рис. 2.1. Гексафлекс АСТ**

### Контакт с настоящим моментом (быть здесь и сейчас)

Контакт с настоящим моментом означает гибко обращать внимание на наш опыт здесь и сейчас: сужать, расширять, поддерживать или переключать внимание по желанию. Это также предполагает на основе опыта сознательно обращать внимание на физический мир вокруг или психологический мир внутри нас, полностью вовлекаясь в них.

## Принятие (открыться)

Принятие означает добровольное создание пространства для нежелательных внутренних переживаний, таких как когниции, эмоции, воспоминания, побуждения и ощущения (термин “личный опыт” относится к любому аспекту нашего внутреннего психологического мира). Вместо того чтобы бороться, сопротивляться или бежать от этих нежелательных переживаний, мы открываемся и даем им пространство, позволяем свободно течь через нас.

Обратите внимание, что принятие не означает пассивного смирения со сложной ситуацией. АСТ помогает прибегать к ответственным действиям, чтобы улучшить сложные ситуации или выйти из них — в зависимости от того, что является лучшим вариантом. Здесь мы говорим об “экспериментальном принятии” — т.е. личном опыте.

## Разделение (наблюдать за своими мыслями)

Разделение (сокращенно от “когнитивное разделение”) представляет собой навык замечать, признавать и отделять наши когниции; “отступать” и наблюдать за ними, а не подчиняться им. Мы видим наши когниции такими, какие они есть — конструкциями слов, изображений или того и другого — и позволяем им быть. Мы не бросаем им вызов, не убегает от них и не отталкиваем; вместо этого мы просто легко удерживаем свое внимание на них. Мы позволяем им вести нас, когда это полезно, но не даем им доминировать над нами (разделение и принятие переплетаются: мы даем пространство нашим когнициям и позволяем им свободно появляться, быть и исчезать в свое время. И мы освобождаемся от когниций, которые вовлекают нас в борьбу с нашим внутренним опытом. “Это чувство так ужасно! Я должен избавиться от него!”).

## “Селф как контекст” (наблюдающее “я”)

Простым языком мы говорим о разуме как о двух аспектах. Одна его часть отвечает за мышление — генерирует мысли, убеждения, воспоминания, фантазии и т.д. И есть другая часть, которая молчаливо наблюдает, сосредоточивается, удерживает внимание — это осознание того, что мы думаем, чувствуем, переживаем или делаем в любой момент. Технически мы называем это “селф как контекст”, но клинически используем такие термины, как *наблюдающее “я”*, *замечающее “я”* или *“та часть нас, которая наблюдает”*.

Более того, есть второе значение понятия “селф как контекста”. Это синоним “гибкого восприятия перспективы” — когнитивного процесса, лежащего в основе разделения, принятия, контакта с настоящим моментом, самосознания, саморефлексии, сострадания, теории разума, эмпатии, наблюдающего “я”, представления себя в будущем или прошлом, видение вещей с точки зрения других людей и многое другое. В этой книге мы будем использовать оба значения в разном контексте.

### **Практический совет**

В модели АСТ есть четыре базовых процесса осознанности: контакт с настоящим моментом, разделение, принятие и “селф как контекст”. Таким образом, термин “майндфулнесс” может относиться к любому из этих процессов (или их комбинации).

### **Ценности (знать, что важно)**

Ценности — это желаемые качества поведения: как вы хотите относиться к себе, другим и окружающему миру. Они определяют, как вы хотите вести себя в отношениях с кем-либо или чем-либо — сейчас и в будущем. Мы можем использовать наши ценности для вдохновения, мотивации и руководства. Как компас, они указывают нам направление и помогают найти дорогу, когда мы заблудились.

### **Ответственные действия (делать, что нужно)**

Данный термин означает принятие эффективных мер на основе наших ценностей, чтобы построить жизнь, которая будет богатой, полноценной и значимой. Это включает в себя постановку целей, планирование активности, решение проблем и экспозицию. А также изучение и применение любых умений, которые улучшают жизнь — от самоуспокоения и расслабления до навыков межличностного общения, таких как ассертивность, общение и разрешение конфликтов.

### **Психологическая гибкость**

Как показано на рис. 2.1, базовые процессы представляют собой взаимосвязанные элементы *психологической гибкости*: способности действовать эффективно, осознанно руководствуясь ценностями. Чем лучше наша психологическая гибкость — способность быть полностью осознанными,

открытыми для опыта, действовать в соответствии со своими ценностями — тем выше качество жизни. Психологическая гибкость позволяет эффективно реагировать на проблемы, развивать глубокое чувство смысла и цели и полностью вовлекаться в жизнь здесь и сейчас.

Самосострадание — фундаментальный, неотъемлемый аспект АСТ — не упоминается в гексафлексе, потому что на самом деле оно включает все шесть процессов; мы рассмотрим это в главе 14.

## Трифлекс АСТ

Мы можем объединить шесть базовых процессов в три более крупные единицы, как показано на рис. 2.2, который называют “трифлекс” [Harris, 2009a].



Рис. 2.2. Трифлекс АСТ

«Селф как контекст» и контакт с настоящим моментом предполагают гибкое сосредоточение внимания и вовлечение в опыт здесь и сейчас (другими словами, «присутствовать»).

И разделение, и принятие включают в себя выявление мыслей и чувств, наблюдение их такими, какие они есть на самом деле, создание для них



пространства и предоставление им возможности свободно приходить и уходить (это означает “открываться”).

Ценности и ответственные действия предполагают инициирование и поддержание действий, улучшающих жизнь (другими словами, “делать, что нужно”).

Таким образом, мы можем описать психологическую гибкость как способность “присутствовать, открываться и делать то, что нужно”.

## Два полезных упражнения

Следующие упражнения чрезвычайно полезны для ознакомления с ключевыми концепциями АСТ, и мы вернемся к ним в последующих главах (оба хорошо работают в онлайн-медицине; см. PDF-файл *ACT and Telehealth* в главе 1 “Extra Bits”). Когда вы будете о них читать, я призываю вас разыгрывать их, произнося слова вслух; это будет гораздо более богатым опытом обучения, чем просто прочтение. Сценарии — это “голый скелет”; на сеансе мы “нарастим плоть” с помощью конкретных примеров из жизни клиента. Например, после строки “...трудности и проблемы, с которыми вам нужно справиться...” мы упомянем одну или две проблемы клиента (например, “конфликт с детьми” или “продолжающееся лечение травм”).

## Руки как мысли

Упражнение “Руки как мысли” [Harris, 2009a] демонстрирует минусы слияния (“попадание на крючок” мыслей) и преимущества разделения (“отцепление”). Прodelываем все указанные в сценарии действия, предлагая клиенту скопировать их.

**Терапевт.** Не могли бы вы выполнить со мной небольшое упражнение, которое даст вам хорошее представление о том, что мы собираемся делать дальше?

**Клиент.** Конечно.

**Терапевт.** Итак (*указывает на часть комнаты перед клиентом*), представьте, что перед вами все, что действительно важно для вас. Все приятные вещи, имеющие значение, например люди, места и занятия, которые вы любите; ваша любимая еда, музыка, спорт фильмы и прочее (*приводит несколько примеров, специфичных для клиента*). Также пред-

ставьте все болезненные моменты: сложные проблемы и вызовы, с которыми вам нужно справиться, и все трудные задачи, которые вам нужно решить (*приводит примеры, характерные для клиента*). Сложите руки вот так (*терапевт складывает руки ладонями вверх, словно держит открытую книгу; клиент копирует*) и представьте, что руки — это ваши мысли и чувства.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Повторяйте за мной и давайте посмотрим, что происходит, когда мы попадаем на крючок своих мыслей и чувств (*терапевт медленно поднимает руки к лицу, клиент копирует*). Вот так, поднимите руки, чтобы они закрыли вам глаза (*оба продолжают движение, пока руки не коснутся лица, прикрывая щеки, глаза и лоб*). Вот как это бывает, когда мы захвачены своими мыслями и чувствами. И обратите внимание на три вещи (*и терапевт, и клиент закрывают глаза руками*). Первое: осмотрите комнату и обратите внимание, сколько вы упускаете? Насколько вы отрезаны и отключены от всего важного?

**Клиент.** Так много!

**Терапевт.** Действительно. Теперь второе: обратите внимание, насколько сложно сосредоточиться на вещах? Представьте, что задача, которую вам нужно решить, или человек, которого вы любите, находится прямо перед вами; насколько сложно уделить им все свое внимание?

**Клиент.** Очень тяжело!

**Терапевт.** Безусловно. И третье: обратите внимание, насколько сложно действовать, делать то, что делает вашу жизнь полной? Насколько тяжело водить машину, готовить обед или набирать текст на компьютере (*приводит несколько примеров занятий, специфичных для клиента*)?

**Клиент.** Да, невозможно делать что-либо.

**Терапевт.** Действительно, вот что происходит, когда мы попадаемся на крючок. А теперь еще раз скопируйте меня, и давайте посмотрим, что произойдет, когда мы отцепимся от своих мыслей и чувств (*терапевт очень медленно опускает руки от лица и кладет их себе на колени; клиент копирует*). Что еще можно заметить? Насколько проще заниматься чем-либо и вовлекаться в это; сосредоточивать свое внимание на поставленной задаче? (*Клиент кивает, соглашаясь*.) Теперь подвигайте руками (*терапевт машет руками; клиент копирует*). Насколько легче теперь делать то, что делает вашу жизнь полноценной: водить машину, работать на компьютере, готовить

обед или что-либо другое (*терапевт имитирует эти действия, упоминая их*)?

**Клиент.** Намного!

**Терапевт.** И обратите внимание, что эти вещи (*терапевт двигает руками*) не исчезли. Они все еще здесь. Так что, если вы можете использовать их, сделайте это. Потому что даже действительно трудные мысли и чувства могут дать нам ценную информацию о том, с чем нужно справиться или где поступить иначе. Но если вы не можете извлечь из них пользу, просто оставьте их там.

## Отталкивание бумаги

---

Упражнение “Отталкивание бумаги” [Harris, 2011] иллюстрирует издержки экспериенциального избегания и преимущества принятия (это упражнение включает напряженную работу рук, поэтому оно не подходит ни одному клиенту или практикующему врачу с проблемами шеи, плеч или рук. Хорошей альтернативой является метафора *Переключатель борьбы* из главы 12).

В этом упражнении у клиента и терапевта должен быть лист бумаги.

**Терапевт.** Представьте, что перед вами все, что действительно важно для вас. Все приятные вещи, имеющие значение, например люди, места и занятия, которые вы любите; ваша любимая еда, музыка, спорт, фильмы и т.д. (*приводит несколько конкретных примеров для клиента*). А также все болезненные моменты: сложные проблемы и вызовы, с которыми вам нужно справиться, и все сложные задачи, которые вам нужно решить (*приводит конкретные примеры*). И представьте, что этот лист бумаги — все ваши нежелательные мысли, чувства, побуждения и воспоминания.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Итак, давайте посмотрим, что происходит, когда мы боремся с этим. Вы согласны повторять за мной? (*Терапевт крепко сжимает бумагу обеими руками, по одной с каждой стороны; клиент копирует.*) Отлично. Теперь, удерживая лист бумаги крепко, оттолкните его от себя так сильно, как только сможете (*и клиент, и терапевт вытягивают руки*). Это то, что все говорят вам делать, верно? Друзья, врачи, терапевты? Уберите от себя эти мысли и чувства! Пожалуй, мы мало стараемся (*терапевт говорит это с юмором*). Как насчет того, чтобы поднажать еще сильнее? (*И клиент, и терапевт нажимают сильнее.*) Вот так — выпрямите локти, уберите эти мысли и чувства

как можно дальше. Еще дальше (*клиент и терапевт сохраняют эту позу для следующей части упражнения: крепко держат бумагу за края, руки прямые, как можно дальше от груди*).

Теперь обратите внимание на три вещи. Во-первых, насколько это утомительно? Мы держим такую позу меньше минуты, а уже устали. Представьте, что вы занимаетесь этим весь день; сколько энергии это забирает?

Во-вторых, обратите внимание на то, как это отвлекает. Если бы человек, которого вы любите, был прямо перед вами, насколько сложно было бы уделить ему все свое внимание? Если бы ваш любимый фильм шел на экране, сколько бы вы пропустили? Если прямо сейчас перед вами стояла бы важная задача или проблема, которую нужно решить, насколько сложно было бы сосредоточиться на ней?

В-третьих, заметьте, хотя все ваши усилия и энергия тратятся на это, как трудно действовать, делать что-то полезное для себя, например (*терапевт приводит несколько примеров, основанных на истории клиента*). Так что обратите внимание, как сложна жизнь, когда мы боремся со своими мыслями и чувствами таким образом. Мы отвлекаемся, упускаем все хорошее, нам трудно сосредоточиться, мы истощены, и так трудно заниматься тем, что делает нашу жизнь полноценной.

Теперь давайте посмотрим, что происходит, когда мы прекращаем борьбу с нашими мыслями и чувствами (*терапевт расслабляет руки, бросает бумагу себе на колени; клиент копирует действия терапевта и громко вздыхает с облегчением*). Большая разница, да? Насколько это менее утомительно? Насколько больше энергии у вас сейчас? Насколько легче заниматься и фокусироваться на том, что перед вами? Если бы ваш любимый человек был прямо сейчас перед вами, насколько больше у вас было бы ресурса для общения? Если бы шел ваш любимый фильм, вы бы могли насладиться им. Если бы вам нужно было выполнить задание или решить проблему, насколько проще было бы сосредоточиться на этом?

Теперь подвигайте руками и кистями (*терапевт мягко встряхивает руками и кистями, клиент копирует*). Насколько проще теперь действовать: приласкать ребенка, поиграть в теннис, обнять любимого человека?

И заметьте, что эти вещи (*терапевт показывает бумагу на коленях*) не исчезли. Мы не избавились от них. Они все еще здесь. Но у нас есть совершенно иной способ реагировать на них. Мы относимся к ним иначе. Они больше не сдерживают нас, не сбивают с ног и не ранят. И если есть что-то полезное, что мы можем с ними сделать, —

просто использовать. Потому что даже очень болезненные мысли и чувства часто содержат информацию, которая может нам помочь, даже просто указывая на нерешенные проблемы или на то, что нужно изменить. И, не имея возможности сделать с ними ничего полезного, мы просто оставляем их там.

Обратите внимание, что в обоих вышеупомянутых упражнениях нет намерения избавиться от мыслей и чувств; и руки, и бумага никуда не исчезают. В обоих упражнениях мы указываем: даже самые болезненные мысли и чувства бывают полезными — при условии, что мы реагируем на них осознанно, используя конструктивно для улучшения жизни. Но это будет невозможно, если мы все еще сливаемся с ними или пытаемся избежать. Наконец, оба упражнения также разъясняют, что есть две основные цели освоения этих новых навыков:

- а) ввести ответственные действия, основанные на ценностях;
- б) помочь клиенту сосредоточить внимание на том, что важно.

### Практический совет

Клиенты не учатся разделению или принятию, просто выполняя эти упражнения. Это психообразовательные метафоры. Нам всегда нужно следовать им, активно тренируя навыки разделения или принятия.

Теперь, когда мы рассмотрели основы АСТ, давайте обсудим, как концептуализировать случаи.

## Концептуализация случая в TFACT

Представленная ниже концептуализация случая из восьми частей подходит для клиентов с любым типом расстройства, связанного с травмой. Прежде всего, стоит отметить: при сборе информации о клиенте мы не прорабатываем форму концептуализации случая, последовательно заполняя каждый раздел; мы заполняем эти формы вне сеанса, чтобы организовать мысли или составить план лечения. Сбор информации о клиенте — это нелинейный процесс, позволяющий соединить воедино разные фрагменты, компилируя их с течением времени. Таким образом, мы редко получаем всю приведенную ниже информацию при первичном приеме; обычно этот процесс перетекает

и во вторую сессию. Хорошая новость заключается в том, что нам не нужно знать всю эту информацию и клиенте, прежде чем мы начнем выполнять ТФАСТ. Мы можем получить общие знания при первичном приеме и собрать более подробную информацию позже, если это уместно.

Помните о клиенте, которого сейчас наблюдаете, и в конце каждого раздела делайте паузу на несколько секунд, размышляя о том, как это применимо к конкретному человеку (или загрузите рабочий лист концептуализации случая из *Extra Bits* и заполняйте его по ходу дела).

## Раздел 1: терапевтические цели клиента

В главе 7 мы рассмотрим, как ставить цели терапии и почему они так важны. Они делятся на три класса.

**А. Эмоциональные цели** (как клиент хочет чувствовать себя, например ощущать себя счастливым, испытывать меньше беспокойства, избавиться от нежелательных мыслей и чувств).

**Б. Поведенческие цели** (что клиент хочет делать по-другому, например больше заниматься спортом, поддерживать свою семью).

**В. Конечные цели** (что клиент хочет иметь, получить или достичь, например найти партнера, устроиться на работу, разорвать отношения, восстановиться после болезни или травмы).

Каковы цели вашего клиента в каждой из этих категорий?

## Раздел 2: история клиента

Хотя ТФАСТ имеет сильную направленность на “здесь и сейчас”, работа с прошлым также важна. Какие травмирующие события сыграли значительную роль в возникновении текущих проблем? Присутствует ли детская травма? Усилили ли текущее состояние другие важные жизненные события — не обязательно травматичные, но разрушительные и стрессовые?

## Раздел 3: физические барьеры

Существуют ли физические барьеры (в отличие от психологических), мешающие клиенту жить насыщенной и значимой жизнью? Например, находится ли человек в опасной среде, такой как тюрьма или криминальный район? Или подвергается расизму, виктимизации, предрассудкам,

социальной несправедливости, домогательствам, дискриминации по половому признаку, религиозным преследованиям, издевательствам, неприятию или насилию? Либо вовлечен в дисфункциональные отношения? Или выполняет работу (например, сотрудник службы экстренной помощи), которая регулярно подвергает его травмирующим событиям? Есть ли другие социальные, медицинские, финансовые, юридические, профессиональные или бытовые проблемы?

## **Раздел 4: повторное переживание травмы и аномальное возбуждение**

Клиенты повторно переживают травмирующие события различными способами, включая флешбэки, ночные кошмары, навязчивые эмоции и когнитии, застревают в болезненных воспоминаниях и размышляя о прошлых событиях. Эти личные переживания неприятны и болезненны, и они запускают системы вегетативной нервной системы, реагирующие на угрозу.

Самая известная из этих систем — реакция “бей или беги”: симпатическая нервная система воспринимает угрозу и переводит нас в состояние повышенной готовности, подготавливая к бегству или нападению. Это состояние гипервозбуждения вызывает такие симптомы, как чрезмерное потоотделение, мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, трепет, повышенная бдительность, преувеличенная реакция вздрагивания, раздражительность, трудности с концентрацией внимания или сном, а также эмоции, связанные с бегством (такие как страх, тревога, паника) или нападением (разочарование, гнев, ярость).

Если раздражитель воспринимается как опасный для жизни, а попытки человека напасть или убежать кажутся тщетными, парасимпатическая нервная система активирует реакцию “замри” или “аварийного отключения”; это подготавливает человека к тому, чтобы лечь, стать спокойным и неподвижным, отказаться от любых попыток побега. Это состояние гиповозбуждения вызывает такие симптомы, как оцепенение, вялость, апатия, скука, отстраненность и диссоциация.

Все эти внутренние переживания сами по себе неприятны и мучительны. Но что делает их негативное влияние намного сильнее, так это множество негибких способов, которыми люди зачастую реагируют на них (*психологическая негибкость*). Они составляют третий кластер симптомов расстройств, связанных с травмой, и следующие несколько частей

концептуализации случая исследуют его ключевые элементы: когнитивное слияние, экспериенциальное избегание, потерю контакта с настоящим моментом, отдаление от ценностей и неэффективные действия.

## Раздел 5: когнитивное слияние

Когнитивное слияние означает, что когниции доминируют над нашей осознанностью или действиями (либо над тем и другим). Когда мы сливаемся с когнициями, они кажутся:

- командами, которым мы должны подчиняться;
- чем-то важным, требующим нашего полного внимания;
- угрозами нашему здоровью и благополучию;
- советами, которым мы должны следовать;
- заявлениями абсолютной истины.

Обычно они проблематичны, потому что мешают жить согласно нашим ценностям, эффективно действовать и вовлекаться в жизнь. У нас могут постоянно проявляться шесть категорий слияния: с прошлым, будущим, концепцией “я”, суждениями, правилами и причинами.

### Слияние с прошлым и будущим

Слияние с ориентированными на прошлое когнициями включает в себя сосредоточение на болезненных воспоминаниях, переживание старых обид и ошибок, скорбь о том, что было потеряно, чувство обиды или сожаления, размышления, обвинение себя или других или сосредоточение на том, насколько хорошей была жизнь до травмы.

Слияние с ориентированными на будущее когнициями включает беспокойство, катастрофизацию и предсказание худшего. Будущее кажется страшным или безрадостным: произойдут плохие вещи; люди причинят нам боль, бросят нас или подведут; жизнь будет пустой и несчастной.

Прошлое и будущее часто пересекаются: то, что было в прошлом, повторяется в будущем.

### Слияние с концепцией “я”

Концепция “я” (концептуализированное “я”) — это термины, которые относятся ко всем нашим мыслям, убеждениям и представлениям о том, кто мы есть и как мы стали такими. В случае с травмой клиенты обычно



сливаются с негативной концепцией “я”: “Я недостаточно хорош”, “Я сломлен”, “Я неудачник”, “Я отвратителен”, “Я недостойн”, “Я безнадежен”, “Я бесполезен”, “Я это заслужил”, “Я виноват” и т.д.

Когда прошлые травмирующие события становятся центральными для личности и в истории жизни человека, это технически называется “централизованным событием”; клиенты считают, что травма нанесла им непоправимый ущерб или испортила их, и это определяет, кто они: бесполезные, непривлекательные, ущербные и т.д.

Некоторые клиенты сливаются с низкой самооценкой: “Я понятия не имею, кто я”, “Я ничто”, “Я никто”. Другие избегают угрожающей негативной концепции “я” путем слияния с чрезмерно позитивной самооценкой: нарциссизмом. А иногда люди сливаются с несколькими концептуализированными “я”: разными “личностями”, “идентичностями” или “сменами” диссоциативного расстройства личности.

## **Слияние с суждениями**

Клиенты часто сливаются с суждениями о жизни (*отвратительно, бессмысленно*), о мире (*небезопасный, рискованный, ужасный*), о других людях (*им все равно, им нельзя доверять*), о себе (*сам виноват, это моя вина*). Они также сливаются с суждениями о своих когнитивных, эмоциях и воспоминаниях (*они ужасны, это невыносимо, я их терпеть не могу*), что, в свою очередь, подпитывает негативную самооценку (*эти ужасные мысли и чувства показывают, насколько я ущербен*).

## **Слияние с правилами и причинами**

Правила часто бывают полезны — хорошо знать, по какой стороне дороги нам нужно ехать. Но когда мы сливаемся с правилами, наше поведение становится жестким и негибким. Наши когнитивные правила часто содержат такие слова, как *должен, обязан, приходится, нужно, или* такие термины и условия, как *только если, не могу, если бы, не должен, потому что, не будет, до тех пор, пока*. Вот несколько типичных примеров: “Я должен делать это идеально, а если не могу, то нет смысла даже начинать”, “Я должен пить, чтобы справиться с этим”, “Нельзя доверять мужчинам”, “Я не должна позволять людям приближаться, потому что они причинят мне боль”. Чем сильнее слияние с правилами, тем сильнее принуждение следовать им и тем больше тревога при их нарушении или неподчинении.

Правила накладываются на причины: все эти представления о том, почему мы не можем измениться, не должны были меняться или даже не должны будем меняться: “Я не могу это сделать”, “Это слишком сложно”, “У меня нет времени”, “У меня нет энергии”, “Что-то пойдет не так”, “Я пробовал раньше, но всегда терпел неудачу”, “Это слишком страшно”, “Я слишком подавлен” и т.д. И конечно, сливаясь с этими причинами, мы не меняемся.

## Слияние с нарративами, схемами и глубинными убеждениями

Все вышеперечисленные категории слияния — с прошлым и будущим, концепцией “я”, суждениями, правилами и причинами — объединяются в построении сложных нарративов, схем и глубинных убеждений. Вот пример, связанный с травмой: *из-за того, что со мной произошли эти ужасные вещи* (прошлое), *я испорченный товар* (суждение, концепция “я”), *поэтому я продолжаю принимать наркотики* (причина) *и не могу перестать, ведь мне нужно справляться с собой* (правило), *так что жизнь отвратительна* (суждение), *и я не думаю, что станет лучше* (будущее).

В частности, обратите внимание на слияние со следующей системой убеждений, лежащей в основе экспериенциального избегания: *эти мысли и чувства плохи, неестественны и невыносимы* (осуждение); *они означают, что со мной что-то не так* (концепция “я”); *и я не могу продолжать нормально жить, пока они не исчезнут* (причина); *поэтому я должен избавиться от них* (правило).

## Раздел 6: экспериенциальное избегание

*Экспериенциальное избегание* (ЭИ) — это постоянная попытка избежать или избавиться от нежелательных внутренних переживаний (например, когнитий, эмоций, ощущений), даже если это вредно. ЭИ является обычным явлением, все так делают. Мы нацеливаемся на ЭИ в терапии только тогда, когда оно становится чрезмерным, жестким или неуместным до такой степени, что негативно влияет на здоровье и благополучие клиента или мешает заниматься тем, что делает жизнь значимой (пожалуйста, помните: мы не диктаторы осознанности, настаивающие на том, чтобы люди всегда принимали все личные переживания).

У клиентов есть все виды болезненных когнитий и эмоций, от которых они, естественно, хотят избавиться. К моменту обращения они обычно испробовали множество различных стратегий избегания, включая

наркотики, алкоголь, азартные игры, социальные сети, замкнутость, угодность другим людям, самоповреждение, суицидальные наклонности... Этот список можно продолжать.

Обратите внимание: мы называем поведение “экспериментально избегающим”, только если его основная цель состоит в том, чтобы избежать нежелательных внутренних переживаний. Если вы идете в спортзал, руководствуясь в первую очередь ценностями, связанными с заботой о себе, и целями, связанными с улучшением физического здоровья, это не является ЭИ. Но если ваша основная мотивация состоит в том, чтобы избежать эмоционального дискомфорта (например, избежать чувства беспокойства или мыслей о том, что вы потолстеете), то такое поведение является экспериментально избегающим (очевидно, что любое поведение имеет несколько мотивов, поэтому мы говорим о том, что преобладает).

Иногда ЭИ неэффективно, но безвредно. В других случаях — при гибком, умеренном и правильном применении — может улучшать жизнь. Но чрезмерное, жесткое или неуместное ЭИ обычно делает жизнь хуже, а не лучше. Например, более высокие уровни ЭИ опосредуют взаимосвязь между травматическими событиями и общим психологическим дистрессом, предсказывают тяжесть симптомов при ряде расстройств, повышают вероятность рецидива употребления психоактивных веществ и определяют связь между неадекватными копинг-стратегиями и психологическим дистрессом [Chawla, Ostafin, 2007]. Среди людей, переживающих посттравматический стресс, имеющие более высокий уровень ЭИ сообщают о меньшем посттравматическом росте и формировании смысла жизни, а также о плохом качестве жизни [Kashdan, Kane, 2011]. Среди ветеранов как с посттравматическим стрессовым расстройством, так и без него, чем больше люди были сосредоточены на ЭИ и регуляции эмоций, тем хуже было их психическое здоровье [Kashdan, et al., 2010].

## Раздел 7: потеря контакта с настоящим моментом

При травме мы видим значительную потерю контакта с настоящим моментом. Мы можем думать об этом с точки зрения трех О: *Отвлекаемость*, *Отстранение* и *Отключение от внутреннего мира*.

**Отвлекаемость.** Многим клиентам трудно сосредоточиться. Они легко переключаются на свои мысли, чувства и воспоминания, и их внимание отвлекается от текущей задачи.

**Отстранение.** Это подобно протеканию песка сквозь пальцы — означает отсутствие эмоционального вовлечения и незаинтересованность в текущей деятельности. Например, клиенты могут есть еду, не замечая и не оценивая вкуса, разговаривать с любимым человеком, не проявляя интереса к разговору, решать задачу “на автопилоте” с незначительным осознанием. Социальное отстранение особенно распространено: многие клиенты сообщают, что чувствуют себя отрезанными или эмоционально далекими от своих близких.

**Отключение от внутреннего мира.** Третье О — для термина, определяющего уход от своего внутреннего мира. Одни клиенты очень оторваны от своих когний, не в состоянии сказать нам, о чем думают. Другие оторваны от своих эмоций — не могут настроиться на них, идентифицировать или точно обозначить. Чем больше мы оторваны от своего внутреннего мира, тем труднее “познать себя”, т.е. тем меньше у нас осознания себя или проницательности.

## Раздел 8: уход от ценностей

По мере того как слияние и избегание поглощают жизнь наших клиентов, они становятся все более далекими от своих ценностей. Общие потерянные ценности — это забота о себе, забота о других, близость, мужество, доверие, уверенность в себе, независимость, остроумие, благодарность, страдание и ответственность. Безусловно, уход от ценностей сильно различается у разных людей. Для некоторых этот уход объясняется тем, что их жизнь была настолько сосредоточена на выживании и избегании боли, что у них никогда не возникало возможности задуматься о своих ценностях. У других это происходит из-за слияния с жесткими правилами; уводит их от пышного тропического оазиса ценностей в суровую бесплодную пустыню *должен, обязан, нужно*.

## Раздел 9: неэффективные действия

Когда действия по-настоящему делают жизнь богаче и значимее, мы называем их “ответственными”. С другой стороны, неэффективные действия (поведение, которое часто удовлетворяет краткосрочные потребности, но ухудшает жизнь в долгосрочной перспективе) обычно являются результатом слияния, экспериенциального избегания или того и другого.

Например, употребление наркотиков или алкоголя, создающее проблемы, обычно поддерживается за счет:

- а) попыток избежать болезненных когний и эмоций;
- б) слияния с несколькими категориями когний, такими как причины (“Мне нужно как-то справиться”), концепция “я” (“Я зависимый человек”) или суждения (“Это не вредно”).

*Уход в сторону* — популярный термин для обозначения неэффективных действий, потому что они уводят нас от того человека, каким мы хотим быть, и жизни, которую хотим построить. Уход в сторону — это все действия клиента, ухудшающие его жизнь, удерживающие его в тупике, усугубляющие проблемы, тормозящие рост, препятствующие принятию эффективных решений, ухудшающие здоровье и благополучие.

Негативные долгосрочные последствия неэффективных действий порождают еще более болезненные мысли и чувства, которые подпитывают еще большее слияние и избегание — бесконечный порочный круг.

## Практика и снова практика

Вы и сами понимаете, но я все равно повторяю, потому что я зануда (замечали слияние с концепцией “я”?). Для успешного применения ТФАСТ одного лишь чтения книги мало. Вы должны практиковать и еще раз практиковать, а потом еще практиковать. Поэтому, пожалуйста, загрузите рабочий лист концептуализации случая из *Extra Bits* и заполните его для клиента, с которым работаете. Закончив, поместите его рядом с гексафлексом или трифлексом, представленными выше в этой главе, и, переходя от одной диаграммы к другой, тщательно обдумайте: какие процессы АСТ применимы к конкретным аспектам проблем вашего клиента?

Я рекомендую заполнять по крайней мере один из этих рабочих листов каждый день, потому что, чем лучше вы концептуализируете травму с точки зрения ТФАСТ, тем эффективнее будете на сеансах.

### Дополнение

Пожалуйста, загрузите свободно распространяемую электронную книгу на английском языке *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* со страницы бесплатных ресурсов на <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 2 вы найдете печатные версии на английском языке гексафлекса и трифлекса, рабочий лист концептуализации случая и сценарии упражнений “Руки как мысли” и “Отталкивание бумаги”.

## Резюме

АСТ — это тип когнитивно-поведенческой терапии, в котором творчески применяются ценности и навыки осознанности, чтобы помочь людям уменьшить психологические страдания и построить осмысленную жизнь. Это достигается за счет развития психологической гибкости: нашей способности сосредоточиваться на том, что мы делаем, вовлекаться в это, признавать и позволять нашим когнициям и эмоциям быть такими, какие они есть, и действовать эффективно, руководствуясь нашими ценностями. Другими словами: *присутствовать в моменте, открываться и делать то, что нужно.*

АСТ — это трансдиагностический подход, который позволяет нам концептуализировать любую клиническую проблему с точки зрения психологической негибкости: когнитивного слияния, экспериенциального избегания, потери контакта с настоящим моментом, ухода от ценностей, а также неэффективных действий. Это делает терапию подходящей для решения широкого спектра проблем, связанных с травмой, и лучший способ понять ее универсальность — практиковать много (действительно много) концептуализаций случаев.

## Глава 3

---

# Бей, беги, замри, сдайся

Слишком часто наши клиенты интерпретируют свои трудные когниции, эмоции и физиологические реакции как признаки слабости, неполноценности или безумия. Поэтому, помогая клиентам осознать эти переживания и переосмыслить их как попытки разума, мозга и тела обеспечить нашу безопасность и защитить нас от опасности, мы сможем проложить путь к принятию и состраданию к себе. В идеале мы начинаем эту работу с самого первого сеанса.

## Физиология, стоящая за нашими реакциями

Вегетативная нервная система регулирует работу внутренних органов нашего тела. Она состоит из двух частей: симпатической нервной системы (СНС), которая “возбуждает и ускоряет” нас, и парасимпатической нервной системы (ПНС), которая “успокаивает и замедляет”. Эти системы являются основой того, почему мы реагируем на угрозы так, как мы это делаем.

### Бей или беги

Когда мы ощущаем опасность, СНС активирует режим “бей или беги”, подготавливая нас либо к сопротивлению угрозе, либо к бегству от нее. Среди прочих изменений напрягаются многие группы мышц, готовясь к действию. Сердце и легкие ускоряются, чтобы перекачивать насыщенную кислородом кровь к мышцам; высвобождается гормон кортизол, который повышает уровень глюкозы в крови, обеспечивая организм большим количеством энергии. В режиме “бей или беги” СНС провоцирует такие эмоции, как страх, тревога, паника, раздражение, гнев и ярость. СНС получила свое название из-за этих чувств; “симпатическая” происходит от греческих слов *syn* и *pathos*, что означает “с чувствами”.

## Поливагальная теория

*Para* — греческое слово, означающее “против”; ПНС получила свое название, потому что она “выступает против” СНС. Помните, в то время как СНС возбуждает и ускоряет нас, ПНС успокаивает и замедляет. Блуждающий нерв является самым крупным в ПНС. Он получил свое название от латинского слова *vagus*, что означает “блуждающий”; он “бредет” по телу, иннервируя множество различных органов и областей, особенно лица, груди и живота. Чтобы понять роль ПНС в травме, мы можем рассмотреть чрезвычайно важную поливагальную теорию [Porges, 1995]. *Poly* по-гречески означает “много”; поливагальная теория получила свое название, потому что касается блуждающего нерва, который имеет множество разнообразных особенностей и функций.

У блуждающего нерва есть две основные ветви — дорсальная (задняя) и вентральная (передняя), и когда нам ничего не угрожает, вентральная ветвь способствует поддержанию состояния “отдыха и переваривания”, когда мы можем замедлиться, расслабиться, пообщаться, установить контакт и связаться с другими людьми (и переварить съеденную пищу). Я часто называю это режимом “делиться/заботиться”, потому что это состояние побуждает нас быть любящими, заботливыми и внимательными; делиться, общаться и заботиться о других. В этом режиме мы испытываем чувство нежности, спокойствия и удовлетворения.

Однако в тот момент, когда мы замечаем угрозу, СНС берет верх, и мы мгновенно переключаемся с режима “делиться/заботиться” в режим “бей или беги”: готовимся стоять на своем или убегать. Но что произойдет, если угроза настолько велика, что борьба или бегство бесполезны? Например, если вы беспомощны, поскольку зажаты под валунами после камнепада, или вы ребенок, которого жестоко избивает взрослый?

Когда угроза экстремальна и попытки сражаться или бежать вряд ли принесут пользу, включается дорсальная ветвь блуждающего нерва и переводит нас в режим “экстренного отключения”. Для сохранения энергии ПНС отключает многие физиологические функции: обездвиживает тело, замедляет работу сердца и легких, снижает кровяное давление и приостанавливает второстепенные функции, такие как пищеварение. На ранних стадиях отключения кто-то может чувствовать себя “ооченевшим”, “прикованным к месту” или “парализованным от страха”. Но в более экстремальной форме отключения у людей могут отказать ноги, они могут плюхнуться на пол или даже потерять сознание. Мы можем назвать это либо



режимом “замри или сдайся”, либо режимом “аварийного отключения”: состояние, которое создает диссоциацию, оцепенение, апатию, отчаяние и незаинтересованность.

## Реакция угодничества

В литературе о травмах существует тенденция писать о четырех реакциях на травму: бей, беги, замри, сдайся. Последнее также предполагает переход в состояние угодничества, что означает усиленные попытки услужить другим людям и успокоить их. Ребенок может изо всех сил стараться быть “хорошим ребенком” в качестве защитной стратегии, когда воспитатели оскорбляют его или пренебрегают им, а взрослый может доводить угодничество до крайности, постоянно пренебрегая своими потребностями, ценностями и границами в отношениях, чтобы получить одобрение и удовлетворить потребности других. Лично я предпочитаю не связывать реакцию угодничества с реакциями “бей”, “беги” или “замри”, потому что все они являются автоматическими, инстинктивными ответами вегетативной нервной системы, а угодничество — нет.

## Психообразование

Психообразование в отношении этих реакций имеет большое значение. Когда клиенты понимают, что происходит в их теле и почему, переживания становятся менее угрожающими, что облегчает принятие. Однако слишком большой объем специальной информации может превратиться в интеллектуальную сессию и отнять драгоценное время, которое лучше потратить на работу непосредственно с опытом. Поэтому нам нужно соблюсти баланс. Начать с метафоры — хороший вариант.

## Метафора медведя

Это простой и запоминающийся способ передать ключевые моменты, о которых говорилось выше. Есть две версии: для гипервозбуждения и для гиповозбуждения.

## Метафора медведя: бей или беги

---

**Терапевт.** Что вы знаете о реакции “бей или беги”?

**Клиент.** Немного.

**Терапевт.** Можем мы поговорить об этом пару минут, чтобы вы поняли, что происходит с вашим телом?

**Клиент.** Конечно.

**Терапевт.** Хорошо. Что ж, если можете, представьте, что один из ваших пещерных предков охотится в одиночестве на кроликов и вдруг сталкивается лицом к лицу с огромной медведицей. Рядом с ней два медвежонка. Для нее этот человек представляет угрозу. Что же она делает, чтобы защитить своих детенышей?

**Клиент.** Нападет.

**Терапевт.** Верно, она атакует. Жестко и быстро. Она хочет убить этого человека, ведь он представляет угрозу для ее детенышей. Так что, если ваш предок хочет выжить, у него есть только два варианта...

**Клиент.** Биться или бежать!

**Терапевт.** Верно. И мгновенно его нервная система включается. Он не думает: “О, мне лучше переключиться в режим «бей или беги»”. Прежде чем он успевает даже поймать подобную мысль, его нервная система переключается в этот режим. Все его крупные мускулы на руках и ногах, груди и шее становятся напряженными, готовыми к действию — к бою или к бегству. Его тело наполняется адреналином, сердце учащается, перекачивая кровь к мышцам. Он разогнан до максимума. Вы когда-нибудь чувствовали себя так?

**Клиент.** Все время.

**Терапевт.** Да, и это отнимает у вас много сил, верно? И так происходит потому, что эта реакция “бей или беги” должна быть очень недолгой — она должна длиться ровно столько, чтобы вы могли избежать опасности, — а затем она отключается. Но ваша нервная система этого не делает; реакция “бей или беги” не отключается. Так что все эмоциональные выплески, гнев из-за чего-то, напряженные мышцы шеи и спины — это ваш боевой режим, работающий сверх меры. А тревога, страх, потливость, вздрагивание — проявления постоянной боевой готовности. То же самое и с бессонницей: когда за тобой гонится медведь, спать не хочется.

---

Мы легко можем связать с этой метафорой любые симптомы чрезмерного возбуждения. Так, например, о связанных с травмой сексуальных проблемах, таких как эректильная дисфункция, потеря либидо и аноргазмия, мы можем сказать: “Когда вам угрожает опасность, ваша нервная система отключает любую часть тела, которая не важна для выживания. Когда за тобой охотится медведь, секс не является приоритетом”.

### Практический совет

Если клиенты не верят в эволюцию, мы можем изменить формулировку: “древние” предки, а не “пещерные люди”; “созданы”, а не “развились”. Нам даже не нужно упоминать древних предков; мы можем просто сказать: “Вот что делает ваше тело, когда ему угрожает опасность”.

## Метафора медведя: замри или сдайся

Если гиповозбуждение также является проблемой, мы можем расширить метафору медведя следующим образом.

**Терапевт.** Это “бей или беги”, но есть еще один режим, в который переходит ваша нервная система, он называется “замри или сдайся”, или режим “аварийного отключения”. Итак, давайте предположим, что ваш предок метнул копье в медведя, но промахнулся. Что он собирается делать дальше?

**Клиент.** Бежать.

**Терапевт.** Верно, поэтому он уходит, сбегает так быстро, как только может. Но, знаете ли, даже Усэйн Болт (знаменитый бегун-спринтер, девятикратный олимпийский чемпион. — *Примеч. перев.*) не может обогнать медведя.

**Клиент** (*смеется*). Верно.

**Терапевт.** Итак, медведица гонится за человеком — и она в ярости, — ловит парня, швыряет на пол, начинает рвать — когтями, зубами, — так что на данный момент единственный шанс вашего предка выжить — притвориться мертвым. Быть как можно тише и спокойнее, насколько это возможно. Если он будет сопротивляться или попытается убежать, медведица причинит ему еще больше ранений. Но если он будет неподвижен и тих, то, может быть, если ему повезет, медведица потеряет к нему интерес, оставит в покое, потому что он

больше не представляет угрозы. Но это трудно сделать, когда тебя рвет медведь, верно?

**Клиент.** Да, практически невозможно.

**Терапевт.** Точно. Это было бы невозможно, если бы не наша реакция “аварийное отключение”. Видите ли, в нашем теле есть большой нерв, называемый блуждающим, и в таких ситуациях высокого риска, когда борьба или бегство кажутся бесполезными, он по-настоящему обездвигивает нас. Вот почему мы говорим “застыл от страха” или “парализован ужасом”. Итак, блуждающий нерв вашего предка фактически парализует его мышцы, поэтому он буквально не может двигаться, говорить, не может ничего делать. И в то же время это отключает его чувства — он цепенеет, его боль отсекается, чтобы он не кричал и не сопротивлялся. Так он и лежит, парализованный ужасом, оцепеневший от страха, безмолвный и неподвижный. И если ему повезет, медведица заметит, что он больше не представляет угрозы, и оставит его в покое. И если раны не слишком тяжелые, он выживет.

**Клиент.** В этом есть смысл.

**Терапевт.** Да, некоторые из ваших симптомов: оцепенение, апатия, отсутствие энергии, отключение, чувство безнадежности, желание просто лечь и сдаться — это ваша нервная система в “режиме аварийного отключения”.

И снова — мы можем связать все симптомы гиповозбуждения с этой метафорой. Например, в случае диссоциативных состояний последняя строка диалога может измениться на такую.

**Терапевт.** Значит, человек оказался в ловушке, и это действительно ужасно; поэтому реакция нервной системы состоит в том, чтобы спасти его — она “вырубает” его, расщепляет или дает ощущение выхода из тела. Теперь он находится на некотором расстоянии от того, что с ним происходит, и опять же, это помогает ему выжить.

Это знание чрезвычайно полезно для клиентов, которые замирают во время травмирующих событий — особенно сексуального насилия или жестокого обращения — и обвиняют себя (или они были пристыжены другими) за то, что не сопротивлялись. И мы можем конкретизировать это с помощью хорошо известного примера оленя, застывшего в свете фар (“замри”), или мыши, обмякшей в пасти кота (“сдайся”). Кроме того, если клиенты верят в эволюцию, мы можем добавить: “Эти базовые реакции выживания являются древними — они развились много миллионов лет

назад, задолго до появления человека. Впервые они появились у рыб, и мы можем найти их у всех млекопитающих, птиц и рептилий”. Если клиенты не верят в эволюцию, мы можем сказать: “По сути, наша нервная система устроена так, чтобы реагировать следующим образом — драться, бежать, замереть, сдаться, — потому что эти реакции помогают нам выжить, когда мы в ловушке опасности. Так же созданы все млекопитающие, птицы и рептилии”.

После этого мы можем поднять важный вопрос: “Итак, вам может быть интересно, почему эти состояния не отключаются?” Чтобы ответить на этот вопрос, мы обсудим роль миндалевидного тела.

## Миндалевидное тело: мозговой детектор угроз

Хотя мы обычно говорим о миндалевидном теле в единственном числе, на самом деле их два — по одному в каждом полушарии головного мозга, в височных долях. Эти группы ядер (т.е. скопления нейронов, которые взаимодействуют для определенных задач) выполняют ряд различных функций, но наиболее они известны тем, что обрабатывают страх.

**Терапевт.** У вас есть часть мозга, называемая миндалевидным телом, и это, по сути, детектор угроз. Как только она обнаруживает какую-либо угрозу, то включает сигнал тревоги, который активирует вашу реакцию “бей или беги” или, в некоторых случаях, “замри или сдайся”. Поскольку вы прошли через XYZ (XYZ — конкретные детали из истории психологической травмы клиента, например автомобильная авария, война, жестокость родителей), ваше миндалевидное тело теперь находится в состоянии постоянной тревоги — оно воспринимает угрозы везде и всегда. Все, что хотя бы отдаленно напоминает вашему миндалевидному телу об XYZ, вызовет тревогу, включая мысли, чувства, флешбэки, образы людей и мест, объекты, ситуации и действия. Довольно часто мы даже не знаем, что запускает такой процесс — это вызвано чем-то, находящимся за пределами нашего сознания.

## Нейропластичность

Многие клиенты сомневаются в эффективности терапии, поэтому краткое обсуждение нейропластичности может быть полезным.

**Терапевт.** Вы слышали о нейропластичности?

**Клиент.** Не уверен.

**Терапевт.** Этот термин звучит сложно, но основная концепция заключается в том, что наш мозг постоянно меняется. В мозге находится более 80 млрд нейронов, все они взаимосвязаны, и мы можем определенным образом “перемонтировать” их — создать новые цепи. Мы не можем удалить старые нейронные пути — в мозге нет кнопки удаления. Но мы можем наложить новые поверх старых. И это то, что мы стремимся сделать в терапии. Поэтому, если бы мы сделали МРТ вашего мозга до того, как вы начали терапию, и после того, как вы ее закончите, мы бы увидели различия в этих двух сканированиях. Я ранее упоминал о навыках — так вот, когда вы их практикуете, то, по сути, перестраиваете свой мозг. Например, прямо здесь (*терапевт постукивает по точке на лбу в середине между бровями*) находится префронтальная кора, которая является своего рода “центром управления полетами” головного мозга. И вам нужно установить новые связи между этой частью и вашим миндалевидным телом, детектором угроз, чтобы вы могли регулировать его настройки и тревога не срабатывала постоянно.

### Практический совет

Остерегайтесь упрощенных представлений о “причине и следствии” в неврологии травмы. Мы должны помнить, что реакция на травму затрагивает человека и его постоянное взаимодействие с окружающей средой полностью, через все его биологические системы. Например, есть много других составляющих нервной системы, помимо блуждающего нерва, которые участвуют в реакциях “замри”, и то же самое касается роли миндалевидного тела в обработке страха. Поэтому нам следует аккуратно относиться к любому нейробиологическому объяснению реакции на травму, помня, что это всего лишь крошечная часть обширной области науки, в которой конкурирует и постоянно развивается множество теорий.

## Принятие и сострадание к себе

Чтобы облегчить процесс разделения, принятия и сострадания к себе, АСТ исследует эволюционные истоки разума: каким образом он развился, что естественным образом создает психологические страдания [Hayes, et al., 1999]. И в тех же целях АСТ также исследует эволюционное происхождение и адаптивные функции эмоций, опираясь на аффективную науку [Tirch, et al., 2014; Harris, 2015; Luoma, LeJeune, 2020]. В ТФАСТ есть два ключевых момента, которые мы реализуем с нашими клиентами и неоднократно повторяем.

- Эти реакции происходят не по вашей вине; они — продукт миллионов лет эволюции (или для тех, кто не верит в эволюцию: “Так устроено ваше тело”).
- Это реакции выживания. Это ваше тело, мозг и разум пытаются защитить вас, обезопасить.

В последующих главах мы будем неоднократно исследовать эти темы, и вы увидите, как мы можем переформулировать даже очень болезненные эмоции, такие как стыд, и когнитивные процессы, такие как суицидальность, в терминах этой защитной функции. Мы могли бы сказать: “Проблема не в том, что с вами что-то не так, а в том, что ваш разум и ваше тело слишком стараются защитить вас; они слишком увлечены, делая это чрезмерно”. Такое переосмысление симптомов у клиентов облегчает их принятие и избавляет от самоосуждения.

### Дополнение

Загрузите *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* со страницы бесплатных ресурсов на <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 3 вы найдете ссылки

на несколько созданных мной на YouTube анимаций, посвященных:

- а) трем “зонам” мозга: рептилии, млекопитающего и неокортекса;
- б) миндалевидному телу, гиппокампу, таламусу и префронтальной коре;
- в) различным значениям слова “замри” (есть и такое, которому я не нашел здесь места!).

## Резюме

Симпатическая нервная система (СНС) возбуждает и ускоряет нас (гипервозбуждение), а парасимпатическая нервная система (ПНС) успокаивает и замедляет (гиповозбуждение). Когда мы воспринимаем что-то как угрозу, СНС активирует режим “бей или беги”, порождая страх и гнев. Но если этот режим окажется бесполезным, ПНС активирует режим “замри или сдайся”, вызывая диссоциацию, апатию и оцепенение.

Психообразование об этих процессах помогает клиентам понять свои симптомы, и это проложит путь к принятию, разделению и состраданию к себе.



## Глава 4

# Создаем безопасную среду

По крайней мере в течение первых нескольких сеансов большинство клиентов испытывают сильную тревогу. Что неудивительно. Страшно становится уязвимым, позволить себе оказаться “увиденным”, раскрыть то, что скрывалось от других так долго. Это невероятный акт доверия, особенно если вами манипулировали, вас обидели или предали в других отношениях. Поэтому совершенно естественно и ожидаемо, что, хотя мы делаем все возможное, чтобы сделать терапию безопасным пространством, клиенты периодически будут чувствовать тревогу, неуверенность, сомнения, недоверие или страх. Итак, с самого начала мы признаем и нормализуем эти реакции по мере их возникновения; и далее в ходе терапии мы помогаем клиентам реагировать на них с принятием, разделением и состраданием к себе.

В этой главе мы рассмотрим, как сделать терапию более безопасной. Начнем с подготовки наших сеансов, а затем рассмотрим практику осознанности (майндфулнесс) в контексте работы с травмой.

## Выстраиваем сессии

Чтобы усилить ощущение безопасности у наших клиентов во время сеансов, следует тщательно продумать физическое расположение кабинета, терапевтический альянс, применение самораскрытия, поддержание принципа информированного согласия, технику “поставь на паузу”, а также облегчить возможность для клиентов сказать “нет”.

## Размещение клиента

Большинство терапевтов садятся напротив своих клиентов или под углом к ним, и между ними нет стола. Для многих клиентов это нормально, но для некоторых это неприемлемо и неудобно. Поэтому рекомендуется

иметь по крайней мере одну большую подушку, чтобы клиент мог положить ее себе на колени, если ему нужен защитный барьер.

Мы также можем спросить: “Как вам такая рассадка? Мы можем передвинуть стулья, если вы предпочитаете сидеть немного по-другому”. Однажды у меня была клиентка, которая на первых нескольких сеансах сидела как можно дальше от меня, прислонив стул к стене. Со временем она постепенно придвинулась ближе.

## Терапевтический альянс

Терапевты АСТ принимают роджерианскую позицию подлинности, конгруэнтности и безусловного позитивного отношения к клиенту. Мы проявляем осознанный, сострадательный подход к страданиям наших клиентов и применяем АСТ к себе, когда наши собственные реакции мешают терапии. И мы часто описываем терапевтические отношения как форму командной работы.

**Терапевт.** Идея состоит в том, что мы с вами работаем вместе как одна команда, и главная цель — помочь вам построить ту жизнь, которой вы хотите жить. Так что я не буду анализировать вас или рассказывать вам, как жить. Это сотрудничество — мы работаем вместе. И в процессе совместной работы, пожалуйста, дайте мне знать, если я говорю или делаю что-то, что мешает нам быть сильной командой. Я всегда готов изменить то, что делаю, если это поможет нам лучше сработаться.

## Самораскрытие терапевта

АСТ поощряет (но не требует) самораскрытие терапевта в следующих целях.

1. Нормализовать и подтвердить опыт клиента. Например: “Да, я тоже делаю такие вещи. Мой разум действительно наказывает меня за это” или “Да, я тоже очень беспокоюсь в таких ситуациях”.
2. Укрепить взаимопонимание через сочувствие, сострадание и искренность. Например: “Я чувствую сильную грусть, слушая ваш рассказ. Слезы наворачиваются на глаза. Это глубоко трогает меня”.
3. Смоделировать базовые процессы АСТ для клиента. Например, для построения разделения: “Я замечаю, что мой разум говорит мне, что

вы, кажется, расстроены из-за меня. Мой разум ошибается или уловил что-то важное?”

4. Выстроить терапевтический альянс. Например: “Я могу ошибиться, так что дайте мне знать, если это так. Просто... я не чувствую, что мы стали сильной командой. Я чувствую, что толкаю вас, а вы сопротивляетесь. Как это ощущается вами?”
5. Дать клиенту безопасную, сострадательную и подлинную обратную связь, чтобы повысить осведомленность о последствиях его поведения на сеансе.

Итак, давайте предположим, что клиент жалуется на оторванность и недостаток близости. В подходящий момент можно сказать: “Сейчас я чувствую себя совершенно оторванным от вас. Вы настолько поглощены всеми этими мыслями, что кажется, словно исчезли из комнаты. Интересно, может ли что-то подобное происходить время от времени, когда вы чувствуете эту оторванность от других людей?” На более позднем этапе сеанса, когда клиент становится более вовлеченным, можно сказать: “Теперь я чувствую гораздо большую связь с вами. Как будто вы полностью вернулись в комнату и действительно вовлекаетесь в то, что мы здесь делаем. Я чувствую, что теперь мы команда. Вы замечаете разницу?”

Разумеется, самораскрытие терапевта должно быть мудрым, уместным, сострадательным, искренним и всегда применяться *на благо клиента*, чтобы помочь ему продвигаться к своим терапевтическим целям. И мы можем ошибиться, пытаясь быть осторожными. Например, такие раскрытия, как в пунктах 1 и 2 выше, вероятно, больше подходят на ранних сессиях; но такие, как в пунктах 4 и 5, более противоречивы, поэтому, вероятно, лучше оставить их на более поздние этапы терапии.

Даже легкая “щепотка” самораскрытия может быть полезной. Например: “Ваш разум очень похож на мой. То, что говорит вам разум, так похоже на то, что мой разум говорит мне!” В дополнение к углублению взаимопонимания это устанавливает центральный аспект АСТ “присущей всем человеческой сути”: мы все в одной лодке; мы все боремся и страдаем; у всех нас есть разум, который естественным образом создает страдание; жизнь трудна для каждого из нас.

## Принцип информированного согласия

Информированное согласие является хорошей этической практикой, устанавливающей доверие. Это выглядит примерно так.

**Терапевт.** У вас происходит много сложных процессов, и, очевидно, мы только коснулись поверхности, поэтому я действительно хочу узнать о них больше. Но прежде чем мы это сделаем, я хотел бы уделить несколько минут обсуждению того, как именно мы можем работать вместе и что для этого потребуется.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** В основном я работаю по схеме под названием АСТ — терапия принятия и ответственности. (*Улыбается.*) Да, я знаю, это звучит немного странно, но пусть название не сбивает вас с толку. Это научно обоснованный подход, более 3 тыс. опубликованных исследований доказывают его эффективность.

**Клиент.** Ого!

**Терапевт.** Да, хочу объяснить, как терапия работает, и убедиться, что вы открыты для этого.

**Клиент.** Конечно.

**Терапевт.** Отлично. Итак, может возникнуть множество тяжелых мыслей и чувств, побуждений и воспоминаний, с которыми вы боретесь — и от этого вы много страдаете. Также может возникнуть большое количество действительно трудных ситуаций, с которыми вам приходится сталкиваться. И когда возникают такие сложные вещи, у любого из нас есть два основных способа реагирования. Первый способ — делать то, что ведет нас к лучшей жизни, более похожей на ту, о которой мы мечтаем. Я называю это “движением вперед”. Другой способ — делать то, что уводит нас от жизни, которой хотим жить. Это поступки, сдерживающие нас или ухудшающие ситуацию — и я называю их “уходом в сторону”, (*с улыбкой*) извините за жаргон.

**Клиент** (*улыбается*). Все в порядке.

**Терапевт.** Целыми днями вы, я и все остальные люди на планете делают это. В один момент мы шагаем вперед — делаем вещи, которые помогают нам строить жизнь, о которой мечтаем, ведем себя как человек, каким хотим быть, — а в следующий момент уходим в сторону, ведя себя *не так*, как человек, каким хотим быть, совершая поступки, сдерживающие нас или создающие новые проблемы.

**Клиент.**      Да, так и есть.

**Терапевт.**    Таким образом, движение вперед — это в основном то, что вы начнете делать или будете делать чаще, если терапия окажется успешной. А уход в сторону — это то, что вы перестанете делать или будете делать меньше. Например, вы сказали, что хотели бы перестать постоянно ссориться со своим партнером.

**Клиент.**      Да, верно.

**Терапевт.**    Значит, это важная цель. Проблема в том, что когда появляются сложные мысли и чувства, мы, как правило, попадаем к ним на крючок. Извините, еще немного жаргона. Что я имею в виду, говоря о попадании на крючок — это значит, что они доминируют над нами. Они берут верх. Они словно сковывают нас в цепи — заманивают нас, дергают, как марионетку, за веревочки и заставляют делать вещи, создающие еще больше проблем. Это и есть уход в сторону

**Клиент.**      Понятно.

**Терапевт.**    Итак, АСТ состоит из двух основных направлений. Первое — это изучение новых навыков, позволяющих справляться со всеми трудными мыслями и чувствами, лишая их силы, чтобы они не больше не держали нас на крючке и вынуждали применять проблемные маневры. И еще немного жаргона: мы называем это “навыками отцепления”.

**Клиент.**      Я понимаю.

**Терапевт.**    Другое направление заключается в том, чтобы научиться двигаться вперед. Это предполагает определение того, что действительно важно для нас, кто нам безразличен, как мы хотим относиться к себе и другим. И дальше — делать вещи, улучшающие жизнь. Так что это очень активный подход. И цель состоит в том, чтобы вы заканчивали каждую сессию с планом действий: что вы выберете для себя, чтобы практиковать или экспериментировать с целью справиться с существующими проблемами.

**Клиент (с тревогой).** Хм... Это звучит немного пугающе.

**Терапевт.**    Это совершенно естественная реакция. Большинство людей вначале находят терапию немного пугающей, поскольку нужно делать что-то новое, выйти из своей зоны комфорта. И это страшно. Но я гарантирую вам, что терапия будет проходить при соблюдении безопасности. Мы будем двигаться неспешно, и я буду рядом с вами на каждом этапе пути. И если вы решите, что этот подход не для вас, мы сможем попробовать что-то еще.

Разумеется, информированное согласие включает в себя и все стандартные аспекты: конфиденциальность, предполагаемое количество и периодичность сеансов, условия оплаты и т.д. Если клиент не желает применять АСТ, мы можем либо использовать другую модель, либо направить к другому практикующему специалисту.

## “Поставить на паузу”

*Поставить на паузу* — это простая интервенция в рамках практики осознанности (майндфулнесс), чтобы привлечь внимание к психологически негибкому поведению или усилить психологически гибкое поведение. Мы часто вводим ее уже на первом сеансе.

**Терапевт.** Могу ли я получить ваше разрешение время от времени “ставить на паузу” наш процесс терапии, если замечу, что вы говорите или делаете нечто, кажущееся полезным с точки зрения решения ваших проблем? Могу я просто замедлить сеанс и обратить ваше внимание на то, что вы делаете?

Например, я могу попросить вас просто остановиться на мгновение, перевести дух, проверить себя и обратить внимание на то, что вы думаете или чувствуете, а затем мы можем разобрать, что вы только что сказали или сделали непосредственно перед тем, как я “поставлю на паузу”.

Таким образом, вы более ясно увидите, что полезного делаете, и мы решим, как вы можете использовать это за пределами кабинета. Не против? Могу ли я также “ставить на паузу”, если увижу, что ваши действия усугубляют проблемы или их решение? И, конечно же, это работает в обе стороны — вы также можете “сделать паузу” в любой момент.

## Свобода сказать “нет”

Само собой разумеется, что мы никогда не принуждаем и не подталкиваем клиентов к участию в процессах АСТ. Мы хотим, чтобы они знали, что полностью контролируют свои действия.

**Терапевт.** Время от времени я буду призывать вас опробовать новые навыки, помогающие справляться с трудными мыслями и чувствами — и это может вывести вас из зоны комфорта. Поэтому я хочу четко заявить, что вы *не обязаны* их применять. Пожалуйста, дайте мне знать, если

я когда-нибудь предложу что-то, в чем вы не уверены, или не видите в этом смысла, или на самом деле не хотите этого делать. Я приму это в тот же момент.

---

Нужно подготовиться к тому, что время от времени в терапии клиенты будут колебаться или выражать нежелание делать то, что им кажется трудным или неудобным, например некоторые экспериенциальные упражнения или домашние задания. И жизненно важно, чтобы в этом случае мы не переступали черту от поощрения к принуждению (особенно при работе со сложной травмой клиентов, подвергавшихся принуждению в предыдущих отношениях). Поэтому мы должны чаще проверять: “Все в порядке, мы можем продолжать?”, “Хотите сбавить темп или сделать перерыв?”, “Мой разум подсказывает мне, что я излишне напорист; мне стоит отступить?”

Когда появляются сомнения и страхи по поводу какого-либо аспекта терапии, мы никогда не сбрасываем со счетов и не отвергаем их. Сначала мы нормализуем и подтверждаем такие реакции и смотрим на полезную цель, которой они служат: “Это ваш разум выполняет свою работу: пытается обезопасить вас, защитить от боли”. Затем можно вернуться к терапевтическим целям клиента и с состраданием и уважением исследовать эти сомнения и страхи с точки зрения эффективности: поможет это или помешает клиенту двигаться к жизни, которую он хочет построить? Это первый шаг к разделению; мы подробно рассмотрим этот подход в последующих главах.

Также полезно договориться о невербальном сигнале тревоги, который клиент может использовать, если хочет, чтобы мы остановились, например, показав классический знак “тайм-аут” или подняв красную карточку. Для этой цели хорошо работает проявление техники “поставить на паузу”: клиент просто имитирует нажатие кнопки на пульте.

## Чувствительная к травмам практика осознанности (майндфулнесс)

Люди часто думают, что *майндфулнесс* — это буддийская практика, медитация, позитивное мышление, релаксация, религия, отвлечение или способ контролировать свои чувства. На самом деле (по крайней мере с точки зрения АСТ) майндфулнесс не является ничем из перечисленного. Так что же это такое?

## Определение майндфулнесс

Существует множество определений, что такое майндфулнесс; далее следует описание, сочетающее в себе ключевые элементы других трактовок [Harris, 2018].

*Термин “майндфулнесс” определяет набор психологических навыков для достижения полноценной жизни, включающий гибкость, открытость, любопытство и доброту.*

Это краткое определение подчеркивает три важных момента.

1. Термин “майндфулнесс” относится к набору разнообразных навыков.
2. Цель состоит в том, чтобы развить гибкое внимание: способность сознательно расширять, сужать, поддерживать или переключать наше внимание на различные аспекты нашего опыта здесь и сейчас.
3. Практика осознанности не является холодным инструментом, она несет открытость, любопытство и доброту.

## Альтернативные определения

Некоторые клиенты рассказывают о предыдущем неудачном опыте практики осознанности: им это не понравилось, они не могли ее выполнять или она не дала ожидаемых результатов. Проявив интерес к прошлому опыту, мы можем обнаружить, что люди имеют в виду формальную медитацию осознанности — в отличие от гибких, чувствительных к травмам практик осознанности, на которых мы сосредоточимся в этой книге. А если мы спросим: “Что вы надеялись получить от этого?” — обычно слышим в ответ, что клиенты пытались избавиться от нежелательных мыслей и чувств. Поэтому, хотя использование слова “майндфулнесс” не является “неправильным” или “плохим”, часто есть смысл его не озвучивать и вместо этого использовать конкретные названия для навыков, которым вы обучаете: “отцепление”, “раскрытие”, “бросаем якорь”, “смакование”, “сосредоточение внимания”, “вовлечение”, “замечание” и т.д.

Нам также необходимо четко понимать разницу между практикой осознанности, отвлечением и расслаблением. Слово “отвлечение” происходит от латинского *distrahere* — “отвлекать”. Техники отвлечения переносят внимание от нежелательных мыслей, эмоций и воспоминаний, чтобы уменьшить эмоциональную боль. Они полностью противоположны практикам осознанности, когда мы намеренно обращаем внимание



на нежелательные внутренние переживания с открытостью и любопытством.

Основная цель техники расслабления состоит в том, чтобы контролировать наши чувства: избавиться от напряжения и беспокойства и заменить их спокойствием и расслаблением. Но в практике осознанности мы не пытаемся контролировать свои чувства; мы открываемся им и освобождаем место для сложных чувств, позволяем им быть такими, какие они есть.

Мы можем включить техники расслабления и отвлечения в ТФАСТ, но нам нужно четко отличать их от практики осознанности и указывать, когда они уместны (см. главу 23), чтобы избежать путаницы и недопонимания.

## Практика осознанности

У людей, переживших травму, формальная практика осознанности может вызвать побочные эффекты, включая тревогу, страх, панику и повторное переживание травмирующих воспоминаний [Lindahl, et al., 2017]. Это неудивительно, если принять во внимание общие элементы связанных с травмой последствий: ограничение социального взаимодействия, физическую неподвижность и проблематичную поглощенность своим внутренним миром (руминации, беспокойство, флешбэки и т.д.). Если клиенты с такими проблемами пытаются выполнять формальную практику осознанности, которая включает в себя неподвижное сидение (физическая неподвижность), молчание с закрытыми глазами (отстраненность от других людей) и сосредоточение внимания на себе (погружение в свой внутренний мир), они подвергаются риску слияния, диссоциации или повторного переживания травмы.

Майндфулнесс, чувствительная к травмам, включает в себя адаптацию интервенций осознанности, чтобы избежать таких рисков. Так что, по крайней мере на первых сессиях, безопаснее вводить практики, которые *увеличивают физическую активность*, а не поощряют неподвижность. Также важно *поддерживать или повышать социальное взаимодействие*, а не снижать его, давать клиентам возможность признавать свои мысли и чувства, не теряясь в них. Для этих целей особенно полезны упражнения “Бросаем якорь” (см. главу 8). Ниже я расскажу о некоторых важных соображениях, касающихся майндфулнесс, чувствительной к травме.

## Дыхание и тело

Многие практики майндфулнесс, особенно формальные практики осознанности, акцентируют основное внимание на дыхании. Это полезно для большинства людей, но у небольшого числа клиентов при концентрации на дыхании возникает тревога, головокружение или недомогание. По этой причине в большинстве практик, описанных в этой книге, основное внимание не уделяется дыханию. Такой акцент на дыхании не является чем-то “неправильным”, “плохим” или “небезопасным” — просто разумно соблюдать осторожность. Так что, впервые вводя упражнение на дыхание, делайте его кратким; все время проверяйте состояние клиентов, и если они реагируют на такие упражнения плохо, остановитесь и исследуйте их реакцию.

Если клиенты хорошо реагируют на краткосрочные упражнения, ориентированные на дыхание, мы можем поэкспериментировать с увеличением времени их выполнения. Но если реакция не слишком хороша, есть сотни других вещей, на которых можно сосредоточиться: звуки в комнате, зрительные объекты, ощущения растяжения и т.д.

Многие практики осознанности сосредоточены на теле; это часто называют “соматической осознанностью”, “соматической внимательностью” или “работой с телом” (см. главу 22). Может быть сложно обеспечить безопасность при работе с телом, потому что клиенты зачастую изо всех сил стараются избегать воздействия на определенные части тела, особенно на грудь и живот (поскольку именно здесь ощущения тревоги часто наиболее интенсивны), областей, связанных с их травмой в анамнезе (например, части, вовлеченные в сексуальное насилие, или части, искалеченные в результате травмы), а также области, являющиеся объектом сильной неприязни или отвращения (как это может происходить при гендерной дисфории или телесных дисморфических расстройствах). В таких случаях мы можем сначала помочь клиентам осознанно подключиться к “безопасным зонам” в теле, которые вряд ли вызовут проблемные реакции (например, для большинства людей такими безопасными участками являются руки и ноги). Затем с течением времени, посредством постепенного воздействия мы можем помочь им настроиться на области, которых они избегают.

## Все является экспериментом

Каждая интервенция — это эксперимент, и мы никогда не знаем наверняка, каким будет результат. Часто бывает полезно поделиться этим сообщением с нашими клиентами.

**Терапевт.** Интересно, согласитесь ли вы провести эксперимент — выполнить упражнение, способное, по моему мнению, по-настоящему вам помочь.

**Клиент.** Конечно.

**Терапевт.** Здорово. Я называю это экспериментом, потому что никогда не знаю наверняка, как он пройдет. Большинство людей находят это полезным, и я надеюсь, результат будет хорошим, но не могу знать это наверняка. Так что давайте будем открытыми и посмотрим, что произойдет, хорошо?

Такой подход является честным и создает доверие, что способствует терапевтическому альянсу. Кроме того, мы снимаем напряжение: нет конкретного результата, которого нужно достичь. Эксперимент — это возможность выяснить, что работает, а что нет. Если результаты оправдают ожидания, отлично. Если нет, мы с состраданием исследуем то, какой результат был получен, и работаем с реакциями клиента (см. главу 19).

## В чем цель

Чем необычнее или непривычнее упражнение, тем яснее нам нужно понимать его цель. В чем смысл этого упражнения? Как оно поможет в достижении терапевтических целей? Например, в зависимости от проблемы мы можем объяснить цель следующим образом.

- Помочь вам быть в полном контакте со своими детьми или сосредоточиться на своей работе.
- Помочь вам открыться и создать пространство для сложных чувств и позволить им течь сквозь вас, не отвлекая.
- Освободиться от сложных мыслей, чтобы они не удерживали вас на крючке, втягивая в саморазрушительное поведение.
- Освободиться от воспоминаний, которые продолжают тянуть вас в прошлое.

- Взять под контроль свое тело, когда оно цепенеет или отключается.
- Избавиться от беспокойства и ненужных размышлений.

Без такой ясности многие клиенты ошибочно предполагают, что практики осознанности предназначены для избавления от нежелательных мыслей и чувств, что позволит им чувствовать себя счастливыми или расслабленными. Но в практике осознанности мы не пытаемся контролировать свои мысли и чувства; мы позволяем им быть такими, какие они есть в данный момент — приятными или болезненными. Мы также не стремимся “очистить свой разум”; с открытостью и любопытством мы признаем присутствующие мысли и позволяем им свободно возникать, оставаться какое-то время и исчезать.

Поэтому, когда клиенты пытаются использовать эти новые навыки, чтобы избавиться от нежелательных мыслей и чувств, они не практикуют майндфулнесс — они практикуют экспериенциальное избегание. Мы знаем, что это происходит, когда они говорят: “Это не работает”. Когда мы спрашиваем, что они имеют в виду под “не работает”, они отвечают: “Я не чувствую себя лучше”, “Я все еще беспокоюсь” или “Мысли никуда не деваются”. Затем нам необходимо прояснить истинные цели освоения нового навыка. Это можно легко сделать с помощью четырех полезных метафор: “Отталкивание бумаги” (см. главу 2), “Руки как мысли” (см. главу 2), “Бросаем якорь” (см. главу 8) и “Переключатель борьбы” (см. главу 12).

## Приглашения или требования

Каждое упражнение — это приглашение, а не требование. Обратите внимание на разницу между инструкциями.

- *Мне бы хотелось*, чтобы вы мягко уперлись ногами в пол и почувствовали, как это ощущается.
- *Я предлагаю* вам аккуратно упереть ноги в пол и почувствовать, на что это похоже.

Другие фразы, которые больше подходят как предложение: “Могу ли я попросить вас?..”, “Не могли бы вы попробовать для меня сделать?..”, “Вы бы согласились на?..”

Конечно, подлинное приглашение — это нечто большее, чем слова, которые мы используем; многое зависит от нашей искренности, конгруэнтности и сострадания. Кроме того, чем больше упражнение связано

с терапевтическими целями клиента, тем оно более привлекательно. Например: “Я подумал об упражнении, которое мы могли бы сделать прямо сейчас. Оно, как мне кажется, действительно может помочь с X (*одна из терапевтических целей клиента*). Целью этого является Y (*четко сформулированная цель упражнения*). Вы бы согласились попробовать?”

## Мелкими шагами

Клиенты часто борются с несколькими проблемами. Если они попытаются внести слишком много изменений сразу, то могут легко оказаться подавленными, что приведет к усилению беспокойства, безнадежности или намерению сдаться. Однако, если они вообще не внесут никаких изменений, то останутся застрявшими в ловушке. Поэтому нам нужно помочь клиентам найти баланс, но также следить за нашими собственными тенденциями. Если мы склонны двигаться очень медленно, нам, возможно, придется ускориться; если же мы зачастую мчимся вперед на полной скорости, то, вероятно, придется притормозить. По сути, мы индивидуализируем то, что делаем для каждого клиента, тщательно отслеживаем их реакции и соответствующим образом корректируем то, что реализуем.

Мы можем использовать понятия “идти мелкими шагами” и “эффект домино”, чтобы подчеркнуть, что небольшие действия с течением времени имеют значительные последствия, а позитивное изменение в одном аспекте жизни часто оказывает вторичный эффект на другие. Это применимо ко всем выполняемым упражнениям и навыкам, которым мы обучаем. Если нам кажется, что интервенция может оказаться слишком трудоемкой, сложной и невыполнимой для клиента, мы уменьшаем ее масштабы — делаем ее меньше, проще, легче или даже полностью меняем. Задача для всех нас состоит в том, чтобы быть гибкими; если то, что мы делаем, не работает, нам нужно это изменить.

## Шесть важных рекомендаций

Основываясь на приведенные выше соображениях, сформулируем шесть рекомендаций, как сделать упражнения на осознанность более безопасными.

1. Индивидуализируйте упражнения для каждого клиента. Например, вместо того, чтобы сосредоточиваться на дыхании или на теле, вы можете сначала сосредоточиться на звуках в комнате или на виде из окна.

2. Поощряйте клиентов держать глаза открытыми, а не закрытыми.
3. Четко объясните цель, связав ее с целями терапии клиента.
4. Стимулируйте социальные взаимодействия, разговаривая со своими клиентами во время упражнений: спрашивайте их, что происходит, что проявляется и т.д.
5. Поощряйте активные движения во время упражнений, особенно смену позы, изменение положения тела и растяжки.
6. Убедитесь, что упражнения являются приглашением, а не требованием, и неоднократно проверяйте готовность: может ли клиент продолжать, нужен ли перерыв?

## Резюме

Адаптируйте то, что вы делаете, чтобы это было безопасно и подходило для каждого клиента. Будьте осторожны с формальными практиками медитации, которые включают неподвижность, молчание и необходимость закрыть глаза. Позже, когда психологическая гибкость клиентов возрастет, вы сможете с осторожностью вводить такие практики.

Четко сообщайте о целях интервенции. Выстройте их как эксперименты и будьте готовы изменить или отказаться от того, что вы делаете, по мере необходимости. Явный акцент на безопасности и командной работе наряду с соответствующим ситуации самораскрытием помогает создать прочный терапевтический альянс.

## Глава 5

# Точка выбора

Иногда первое знакомство с клиентом может озадачить. Столько взаимосвязанных проблем, и невозможно понять, с чего начать. В таком случае рекомендую воспользоваться моим любимым инструментом в АСТ “Точка выбора” [Ciarrocchi, et al., 2013; Harris, 2018]. Этот простой, но мощный инструмент можно применять на любом этапе терапии, чтобы:

- объяснить модель АСТ;
- определить цели;
- провести функциональный анализ проблемного поведения;
- предоставить обоснование экспозиций;
- создать план безопасности;
- определить план действий и многое другое!

В этой главе мы рассмотрим использование точки выбора для определения целей терапии, представим модель АСТ и концептуализируем травму.

## Представление точки выбора

Прежде чем представить клиенту точку выбора, мы всегда с состраданием выслушиваем его рассказ, подтверждаем чувства и сопереживаем трудностям. Ниже приводится пример, как это может быть реализовано.

Клиентка Хелен, 35-летняя стюардесса, полгода назад стала жертвой жестокого сексуального насилия. Ее проблемы включают симптомы перевозбуждения (бессонница, нарушение концентрации внимания, учащенное сердцебиение, чрезмерное потоотделение), повторное переживание травмы (кошмары и флешбэки), гиповозбуждение (“замри”), тревогу, усиленные руминации и самоосуждение. Также это внутренний конфликт, напряжение и избегание близости с мужем Майком, снижение работоспособности,

социальная изоляция, злоупотребление алкоголем. Кроме того, Хелен может не спать до утра и смотреть телевизор.

**Терапевт.** Ничего, если я нарисую небольшую диаграмму, чтобы обобщить то, что мы обсудили, и составить карту того, что мы будем делать дальше?

**Клиентка** (кивает). Конечно.

На чистом листе бумаги терапевт рисует две расходящиеся стрелки и подписывает их “Движение вперед” и “Уход в сторону” (рис. 5.1), как показано ниже (напоминание: чтобы адаптировать это для онлайн-медицины см. PDF-файл *ACT for Telehealth* в *Extra Bits*, см. главу 1). Клиентка уже знает термины “движение вперед”, “уход в сторону”, “попадание на крючок” и “отцепление”, поскольку давала информированное согласие, но терапевт кратко описывает их снова, для ясности.

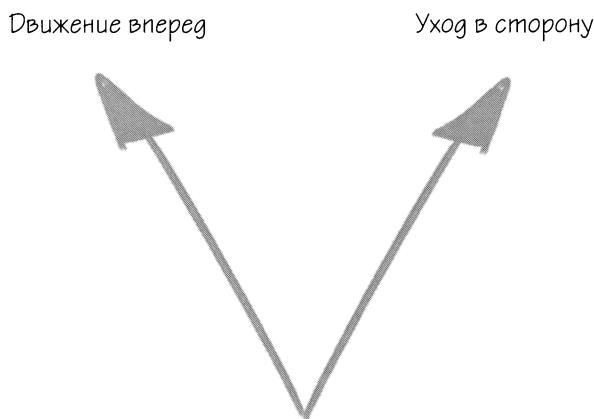


**Рис. 5.1.** Пример точки выбора Хелен

**Терапевт.** Итак, эта стрелка — ваш уход в сторону, действия, уводящие от той жизни, которую вы хотите построить; вещи, которые вы хотели бы перестать делать или минимизировать. Вторая стрелка — это ваше движение вперед, действия, ведущие к той жизни, какую вы желаете иметь. Это то, что вы хотите начать делать или делать больше, если терапия будет успешной.

**Клиентка** (кивает). Понятно.



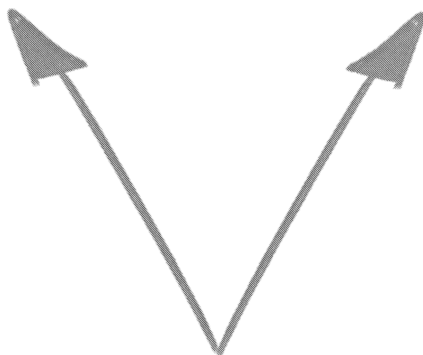
**Терапевт.** И то, что я собираюсь записать здесь (*указывает на пустое место под стрелками*), — это основные мысли и чувства, с которыми боретесь, и трудные ситуации, с которыми сталкиваетесь.

**Клиентка.** Ладно.

**Терапевт** (*пишет во время рассказа*). Итак, у вас есть флешбэки, болезненные воспоминания, кошмары, а также чувство гнева, беспокойство, печаль и вина. Вы также переживаете физические реакции, такие как озноб, учащенное сердцебиение, потливость, мышечное напряжение. У вас еще есть самокритичные мысли, словно вы являетесь недостойной, слабой, испорченным товаром (*продолжает писать, рис. 5.2*). Возникают и сложные ситуации, включая конфликты с Майком, отставание в работе, проблемы со сном.

Движение вперед

Уход в сторону



Флешбэки, воспоминания, кошмары, гнев, тревога, печаль, вина, озноб, учащенное сердцебиение, потливость, мышечное напряжение, *Я недостойна, Я слаба, Я неудачница*, конфликты с Майком, проблемы на работе, трудности со сном

**Рис. 5.2.** Пример случая Хелен, продолжение

Здесь необходимо важное уточнение. Сначала краткое напоминание: “уход в сторону” — это поведение, несовместимое с ценностями, саморазрушающее поведение; “движение вперед” — это эффективное поведение, основанное на ценностях. Оба понятия подразумевают явное поведение (физические действия) и скрытое поведение (когнитивные процессы). В нижней части рисунка, демонстрирующего точку выбора, мы записываем основные когниции и эмоции, с которыми борется клиент. Это может

включать физическую боль, симптомы абстиненции от психоактивных веществ, побуждения, воспоминания и реакции “бей или беги” и “замри или сдайся”. Мы также записываем ситуации, которые провоцируют уход в сторону.

### Практический совет

Если у вас мало времени, не записывайте эту информацию; просто говорите об этом, указывая на схему.

## Отображение действий, представляющих собой “уход в сторону”

Затем терапевт исследует действия Хелен, которые являются “уходом в сторону”.

**Клиентка** (смотрит на схему с любопытством). Да, это похоже на меня.

**Терапевт.** Вполне естественно, что иногда вы попадаетесь на крючок всех этих мыслей и чувств (пишет “на крючке” рядом со стрелкой “уход в сторону”). Они держат вас, как марионетку на веревочке, заставляют действовать так, что это уводит вас от жизни, к которой вы стремитесь.

**Клиентка.** Да, определенно.

**Терапевт.** Итак, давайте запишем те действия, которые уводят вас в сторону (пишет во время рассказа, перечисляя действия “ухода в сторону” рядом со стрелкой, рис. 5.3). Кричу на Майка, слишком много пью, беспокоюсь... Что еще?

**Клиентка.** Наверное, избегаю встреч по работе, отстаю... избегаю своих друзей...

**Терапевт.** Не сплю всю ночь, так?

**Клиентка.** Да, это тоже.

**Терапевт.** А эти реакции “замри” — когда вы цепенеете и не можете пошевелиться?

**Клиентка.** Да, безусловно. Я ненавижу это.

**Терапевт.** Еще бы. И помните, реакция “замри” происходит автоматически, не произвольно. Вы не выбираете это; ваш блуждающий нерв делает это. Таким образом, одна из целей состоит в том, чтобы изучить новые полезные навыки, поэтому, если вы вновь будете испытывать реакцию “замри”, то можете отследить и преодолеть это — и выбрать что-то другое.



**Рис. 5.3.** Пример случая Хелен, “уход в сторону”

Прежде чем мы вернемся к нашему примеру применения точки выбора в случае с Хелен, важно понять четыре важных момента, касающихся “ухода в сторону”.

**Момент 1.** “Уход в сторону” не означает уход от боли. Это означает уход от ценностей, от жизни, которую мы хотим построить, от человека, каким хотим быть. “Оказаться на крючке” — это синоним негибкой реакции: слияния, экспериенциального избегания или любой их комбинации. Таким образом, уход в сторону может быть результатом либо слияния с когнициями и эмоциями, либо их избегания (а часто и того, и другого).

**Момент 2.** Клиент, а не терапевт, всегда определяет, что является уходом в сторону. В начале терапии клиент может рассматривать саморазрушающее

поведение (например, чрезмерное употребление наркотиков или алкоголя) как движение вперед. Когда это происходит, полезно вспомнить транстеоретическую модель этапов изменения [Prochaska, DiClemente, 1983]. Вот краткий обзор.

|                             |                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|
| Предварительное размышление | Я не считаю это поведение проблемным              |
| Размышление                 | Я размышляю над тем, чтобы изменить это поведение |
| Подготовка                  | Я активно готовлюсь изменить это поведение        |
| Действие                    | Я начинаю действовать иначе                       |
| Поддержание                 | Я продолжаю действовать иначе                     |
| Рецидив                     | Я возвращаюсь к старой схеме поведения            |

Если клиент говорит, что саморазрушительное поведение или нанесение вреда самому себе является движением вперед, это обычно указывает на “предварительное размышление”: он еще не видит в этом проблемы. Мы указываем на это следующим образом.

Во-первых, мы перепроверяем, понимает ли клиент смысл движения вперед? Мы можем сказать: “Могу ли я просто убедиться в том, что мы понимаем термины одинаково? Движение вперед — это то, что вы начнете или продолжите делать, если терапия окажется успешной. Это то, что вы хотите продолжать или делать еще больше?” Если клиент отвечает утвердительно, мы не обсуждаем это. Ясно, что человек находится на этапе предварительного размышления, поэтому если мы начнем убеждать его в том, что такое поведение ведет к краху, то можем легко создать напряженность и разрушить альянс. Вместо этого мы хотим найти цели, укрепляющие терапевтические отношения: поведение, которое клиент хочет изменить. Итак, мы отмечаем это в наших заметках как проблему, которую нужно решить позже, а пока записываем ее так, как *видит клиент* — как движение вперед (очевидно, что есть исключения; например, в отношении поведения, несущего высокий риск, такого как суицидальные наклонности, тогда нужно немедленно рассмотреть это).

Затем мы работаем с клиентом над изменением поведения, которое он считает проблематичным, используя базовые процессы АСТ. Это создает альянс и помогает клиенту развить психологическую гибкость.

Позже в процессе терапии мы вернемся к этому вопросу. К тому времени обычно становится очевидным, что подобное поведение является препятствием для достижения других целей клиента, основанных на ценностях, поэтому мы спрашиваем: “Когда вы впервые пришли ко мне, вы классифицировали это как движение вперед. Вы все еще считаете его таковым?” Если по какой-то причине клиент еще не заметил неэффективности своего поведения, мы помогаем ему понять это с помощью мягкого расспроса: “С одной стороны, вы хотите делать в своей жизни что-то иначе, например, А, Б и В (*цели и действия, основанные на ценностях*), но, с другой стороны, вы продолжаете делать Г (*проблемное поведение*). Мне интересно, не видите ли вы здесь противоречия?”

**Момент 3.** Эмоции, побуждения, ощущения, воспоминания и вегетативные реакции всегда находятся в нижней части точки выбора. Стрелки лишь документируют поведение: гибкие и негибкие способы реагирования на мысли и чувства, указанные ниже.

Так же личные мысли (например, “Я глупый” или “Меня никто не любит”) всегда находятся в нижней части точки выбора. Однако когнитивные процессы, такие как руминации, беспокойство или навязчивые идеи, являются скрытым поведением, поэтому они указываются у стрелки “Уход в сторону”.

**Момент 4.** Любое действие может быть движением вперед или уходом в сторону в зависимости от контекста. Когда я остаюсь в постели и продолжаю отключать будильник, чтобы полежать подольше и не заниматься важными делами, я считаю это уходом в сторону. Но в отпуске, когда я долго сплю, чтобы насладиться заслуженным удовольствием продолжительного сна, я считаю это движением вперед.

Итак, если деятельность ведет нас к той жизни, к которой мы стремимся, то в этом контексте это движение вперед; но если в другом контексте та же самая деятельность уводит нас от жизни, которую мы желаем, то это уход в сторону. Таким образом, в точке моего выбора рядом со стрелкой “Уход в сторону” я бы написал “сплю, чтобы избежать важных дел”, а под стрелкой “Движение вперед” — “сплю, чтобы насладиться отдыхом”.

Используя точку выбора, мы можем взять любое расстройство по DSM, проблему взаимоотношений или другую клиническую проблему и быстро “разложить ее” на те же четыре элемента:

- тяжелые ситуации (включая работу, отношения, финансовые, юридические или медицинские проблемы);
- сложные личные переживания (включая все типы когний и эмоций);

- негибкая реакция на личные переживания (“попасться на крючок”: слияние или избегание);
- проблемное явное или скрытое поведение, возникающее в результате слияния или избегания (уход в сторону).

## Навыки отцепления

Давайте вернемся к нашей сессии с Хелен.

**Терапевт.** Значит, вот что происходит: *(указывает на схему во время рассказа)* вы сталкиваетесь со сложными ситуациями, и у вас появляется много сложных мыслей, чувств и воспоминаний. И, попадая на крючок этих сложных процессов внутри вас, вы вовлекаетесь в поведение, которое уводит вас в сторону — слишком много пьете, кричите на Майка, ложитесь спать под утро, даже когда истощены, и т.д.

**Клиентка** *(задумчиво)*. Да.

**Терапевт.** Итак, наша цель в терапии — работать вместе, как команда, чтобы вы могли изменить ситуацию и построили лучшую жизнь.

**Клиентка** *(саркастически смеется)*. Удачи!

**Терапевт.** Если бы я мог слушать ваш разум прямо сейчас, что бы я услышал?

**Клиентка.** Это никогда не работает.

**Терапевт** *(с улыбкой)*. Это вежливая версия?

**Клиентка** *(смеется)*. Да.

**Терапевт** *(смеется)*. Так я и думал. Могу ли я услышать неотредактированную версию?

**Клиентка.** Ну ладно, вы сами попросили. Это полное дерьмо. Ни хрена это не работает!

**Терапевт** *(улыбается)*. Отлично. Так говорит и мой разум! И совершенно естественно иметь такие мысли, почти все мои клиенты так чувствуют.

**Клиентка.** Правда?

**Терапевт.** Абсолютно. Итак, ваш разум говорит, что это не работает, и даже если вы так чувствуете, мы все равно можем попробовать поработать вместе как одна команда, верно?

**Клиентка.** Конечно.

**Терапевт.** И мы все еще можем договориться о наших целях, даже если ваш разум говорит, что это не сработает?

**Клиентка.** Да, наверное.

**Терапевт.** Итак, у нас две цели. Первая — развить некоторые навыки отцепления, чтобы, когда появляются все эти трудные мысли и чувства, вы могли отцепиться от них (*обводит все мысли и чувства кольцом в нижней части диаграммы*) — лишить их силы, устранить их влияние, чтобы они не могли дергать вас или удерживать (*рядом со стрелкой "Уход в сторону" пишет слово "отцепление", рис. 5.4*).



**Рис. 5.4.** Пример случая Хелен, отцепление

**Клиентка.** Вы думаете, это получится?

**Терапевт.** Я считаю, вы можете это сделать. Но я не ожидаю, что ваш разум согласится со мной. Говорит ли он что-то прямо сейчас?

**Клиентка.** Почти то же, что и раньше.

**Терапевт.** Чувшь? Не будет работать? (*Клиентка кивает.*) Да, я думаю, что он будет повторять это снова и снова.

Разделение включает в себя гибкую реакцию на наши мысли: замечать их с любопытством, видеть их истинную природу как конструкций слов или картинок, позволять им свободно появляться, существовать какое-то время и исчезать, а также использовать их в качестве руководства, если это полезно. Обратите внимание, как терапевт уже на этом этапе иницирует, моделирует и усиливает разделение через открытое и любопытное отношение к трудным мыслям клиентки: замечая и называя, нормализуя и подтверждая их, и позволяя им присутствовать, не подвергая их сомнению.

## Движение вперед

Дальше мы увидим, как терапевт предлагает Хелен определить действия, являющиеся движением вперед, которые можно добавить к точке выбора.

**Терапевт.** Вторая цель этого подхода — помочь вам двигаться вперед, делать то, что поможет вам построить ту жизнь, о какой вы мечтаете.

**Клиентка.** Я не совсем понимаю...

**Терапевт.** Ну, по сути, движение вперед — это все, что вы начнете делать или станете делать больше, если терапия окажется успешной. Например, вы упомянули, что хотите снова начать бегать трусцой — приведет ли это вас к той жизни, которую вы хотите построить?

**Клиентка.** Да!

**Терапевт.** Здорово. Я запишу это (*пишет рядом со стрелкой "Движение вперед"*). Что-нибудь еще?

**Клиентка.** Я не знаю.

**Терапевт.** Вы сказали, что кричать на Майка — это уход в сторону, так что бы вы предложили вместо этого?

**Клиентка.** Думаю, больше терпения. Сохранять спокойствие вместо того, чтобы слетать с катушек.

**Терапевт.** Хорошо, (*записывает, рис. 5.5*) говорить спокойно, быть терпеливой. Как насчет спиртного?

**Клиентка.** Мне нравится пить!

**Терапевт.** Нам всем это, в общем-то, нравится. Дело в том, что вы сказали, что "слишком много пить" — это уход в сторону. Итак, если терапия будет успешной, как будет выглядеть ваша тяга к употреблению алкоголя?



**Клиентка** (*тяжело вздыхает*). Честно говоря, я не знаю. Но меньше, чем сейчас.

**Терапевт.** Так что пока я просто напишу “умеренно пить”?

**Клиентка.** Хорошо.

**Терапевт.** А как насчет работы?

**Клиентка.** Да, я буду ходить на собрания и все успевать.

**Терапевт.** Вы сказали, что на работе трудно сосредоточиться, так что просто интересно, не добавить ли “сосредоточить внимание на работе”?

**Клиент.** Да, это было бы здорово!

**Терапевт.** Друзья?

**Клиентка.** Да, да — снова увидеться с друзьями.

**Терапевт.** Как насчет того, чтобы установить здоровый режим сна?

**Клиентка.** Да, звучит хорошо.

**Терапевт.** Хорошо, и я хотел бы добавить сюда еще одну вещь: “обучение навыкам отцепления”. Я предполагаю, что это тоже будет движение вперед — научиться отцепляться от трудностей и “размораживать” себя?

**Клиентка.** Да, безусловно.

**Терапевт.** Хорошо. Что же, это отличное начало. Мы можем добавить к этому еще что-нибудь позже.

Многие клиенты нуждаются в подсказках, чтобы придумать действия для движения вперед, и в главе 15 мы рассмотрим несколько стратегий, как это можно сделать. Но иногда, несмотря на все наши усилия, клиент говорит: “Я не знаю”, — и может даже расстроиться из-за этого. Если так происходит, мы с состраданием подтверждаем его чувства и принимаем это незнание как норму: “Это довольно распространено на данном этапе. Можем ли мы отметить это как то, что нужно изучить позже?” Затем на время мы сосредоточиваемся на навыках отцепления и оставляем движение вперед на потом, когда формально будем изучать ценности.



Рис. 5.5. Пример случая Хелен, завершение

## Примечание о разнице действия и результата

Многие клиенты чувствуют себя беспомощными, и один из способов расширить их возможности — помочь им сосредоточиться на том, что находится под их контролем. В частности, рассмотрим бессонницу. Естественно, клиенты хотят хорошо выспаться, но нет никакой гарантии, что они этого достигнут; это вне их прямого контроля. Что находится в их власти, так это соблюдение принципов гигиены сна (см. главу 23). Поэтому на сеансе с Хелен терапевт рассматривает бессонницу как ситуацию (в которой сон затруднен) и помещает это в нижнюю часть точки выбора. В разделе “Уход в сторону” терапевт пишет “поздно ложусь спать” (неэффективная поведенческая реакция на бессонницу), а в “Движении вперед” — “здоровый режим сна” (эффективная поведенческая реакция на бессонницу). Терапевт намеренно *не пишет* “хорошо спать”, потому что, хотя это и желаемый результат, но клиент не может его контролировать.

То же самое относится к состоянию здоровья или травме: лечение или восстановление находятся вне прямого контроля человека. Поэтому мы

обозначаем это как проблемную ситуацию (например, “хронический болевой синдром”, “травма руки”, “рак”) и помещаем в нижнюю часть точки выбора. Действия ухода в сторону будут неэффективной реакцией на эту ситуацию (например, злоупотребление алкоголем, уклонение от рекомендаций врачей), а движение вперед будет эффективным (например, следование врачебным предписаниям, проявление сострадания к себе, поиск поддержки).

## Подведение итогов

Одним из преимуществ точки выбора является то, насколько хорошо это позволяет резюмировать ситуацию клиента и визуально вместе с ним убедиться, что нужные цели установлены.

**Терапевт.** Итак, то, что я изобразил здесь, — это просто голый скелет, но как это смотрится в качестве моментального снимка ваших основных проблем?

**Клиентка** (*задумчиво*). Это интересно.

**Терапевт.** Рад это слышать. В качестве общего плана для совместной работы... это подходит?

**Клиентка** (*кивает*). Да, подходит.

Реакция клиента, описанная выше, довольно распространена. Простое визуальное представление часто делает сложные вопросы намного проще. Отчасти это связано с тем, что терапевт избирательно сосредоточивается на ключевых аспектах основных проблем. Если бы терапевт исчерпывающе перечислил каждый отдельный симптом и проблему, процесс занял бы гораздо больше времени и был бы контрпродуктивным.

Описанный выше разговор включает в себя “переосмысление”: взгляд на проблемы с новой точки зрения, чтобы получить более гибкие ответы. Большинство клиентов считают: проблема заключается в их тяжелых личных переживаниях и цель терапии — избавиться от них. Но АСТ предлагает совершенно иную точку зрения: не наши эмоции и когниции создают наши проблемы, а слияние с ними или попытка избежать их, и в результате человек прибегает к неэффективному поведению.

Когда мы успешно внедряем новую точку зрения, согласно которой трудности “попадания на крючок” и “ухода в сторону” являются проблемами, а “навыки отцепления” и “движение вперед” противоядиями, это позволяет

переосмыслить как проблему, так и цели терапии. Конечно, не всегда все идет так гладко, как описано выше. Иногда у клиентов может возникать негативная реакция, и мы рассмотрим, как с этим справиться, в главе 19.

## Простое домашнее задание

Пробежавшись по вышеизложенному, теперь мы можем использовать точку выбора для домашнего задания.

**Терапевт.** Вы не против выполнить небольшое задание в промежутке между этим и следующим сеансом, опираясь на то, что мы сделали сегодня?

**Клиентка.** Что именно?

**Терапевт.** В течение дня посмотрите, сможете ли вы замечать, когда движетесь вперед, а когда — уходите в сторону. И когда вы замечаете первое, уделите время тому, чтобы сделать паузу и оценить это, например: “Вот сейчас я делаю что-то важное”. Обратите внимание, каково это — вести себя как человек, которым вы хотите быть, делать что-то, чтобы построить такую жизнь, о какой вы мечтаете.

**Клиентка.** Хорошо.

**Терапевт.** Кроме того, когда мы уходим в сторону, мы часто не сразу это осознаем. Поэтому в тот момент, когда вы поймаете себя на этом, также просто сделайте паузу на мгновение, признайте это — и не корите себя, просто посмотрите, сможете ли вы определить мысли и чувства, которые вас зацепили. Спросите себя: “Что меня только что зацепило?”

**Клиентка.** Хорошо, я могу это сделать.

---

Мы могли бы конкретизировать это домашнее задание по-разному. Мы можем дать схему точки выбора и попросить разместить ее где-нибудь на видном месте в качестве памятки. Или клиент может сфотографировать только что созданную точку выбора и использовать ее в качестве напоминания. Или клиент мог бы вести учет своих действий, используя рабочие листы из *Extra Bits*. Это быстрый способ помочь клиентам развить самосознание: замечать, когда их поведение работает, а когда — нет, и научиться лучше осознавать мысли, чувства и ситуации, которые вызывают их проблемное поведение.

## Заполните точку выбора

Теперь ваша очередь заполнить точку выбора для текущего клиента. Вы можете скачать пустую диаграмму с сайта *Extra Bits* или просто нарисовать ее на листе бумаги. Пожалуйста, сделайте это, даже если не собираетесь применять эту схему с реальным клиентом, потому что это поможет вам понять модель АСТ. Это займет у вас не больше 10 мин.

### *Что “цепляет” вашего клиента?*

Начните с нижней части схемы. Используйте всю нижнюю четверть страницы, чтобы записать следующее.

- Ситуации: с какими трудными ситуациями сталкивается клиент? Это включает в себя социальные, медицинские, профессиональные, финансовые, юридические, бытовые проблемы и проблемы в отношениях.
- Мысли и чувства: с какими трудными личными переживаниями борется клиент? Сюда входят мысли, чувства, воспоминания, образы, побуждения, ощущения и физиологические реакции.

### *Уход в сторону*

Перечислите действия клиента, которые являются уходом в сторону. Какое явное и скрытое поведение клиент считает проблематичным?

### *Движение вперед*

Наконец, запишите действия клиента, являющиеся движением вперед. Этот раздел обычно труднее всего заполнить. Клиенты часто хорошо описывают сложные ситуации, с которыми они сталкиваются, тяжелые мысли и чувства, а также свойственное им проблемное поведение. Но им часто бывает трудно определить ценности или соответствующие им цели и действия. Так что, если вам нечего написать здесь, это очень важная информация: она выделяет ключевые области для изучения.

---

Итак, как вы справляетесь с этим упражнением? Надеюсь, вы поняли, как подходить к решению сложных вопросов с помощью ТФАСТ. Конечно, если вам не нравится точка выбора, то не обязательно ее использовать; есть много альтернатив любому инструменту или методу. Но если вам это подходит, есть много способов ее применять.

Могут ли клиенты воспринимать точку выбора как слишком упрощенную, особенно те, у кого отмечено сложное первоначальное представление, множество проблем и сопутствующие заболевания? Это, безусловно, возможно, но маловероятно, если мы:

- а) сочувственно оцениваем трудности клиента,
- б) четко объясняем: “Очевидно, что ваши проблемы намного сложнее. Этот инструмент — способ сузить фокус, чтобы мы могли сразу начать делать что-то эффективное”.

## Что дальше

Завершив это упражнение, мы можем дать клиентам выбор: они хотят сначала сосредоточиться на своих действиях или навыках отцепления? Если они выбирают первое, мы переходим к ценностям и ответственным действиям. Если второе, переходим к любому из четырех основных навыков осознанности (разделение, принятие, контакт с настоящим моментом, “селф как контекст”). Какой бы вариант они ни выбрали, наша первоочередная задача — познакомить их с навыком практики осознанности, чувствительной к травме, который они могут сразу же начать применять, чтобы помочь себе отцепиться от мыслей и чувств и действовать в соответствии со своими ценностями (мы рассмотрим это в главе 8).

### Дополнение

В главе 5 книги *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете доступные для печати версии точки выбора на английском языке, сравнение точки выбора и матрицы (еще один популярный инструмент АСТ), а также рабочий лист для определения движения вперед и ухода в сторону.

## Резюме

Мы можем использовать точку выбора для многих целей, включая “быструю” концептуализацию случая, объяснение модели АСТ, постановку целей терапии, определение плана работы на сеансе и повышение самосознания. Стоит потратить время на ознакомление с этим инструментом, потому что (как вы увидите) у него есть много других практических применений.

## Глава 6

# Впереди долгий путь

Итак, мы подошли к последней главе части I, и теперь главный вопрос: как лучше всего использовать оставшуюся часть книги? По сути, у вас есть два варианта. Первый — прорабатывать каждую главу последовательно, словно следуя протоколу. Хотя ТФАСТ — это не протокол лечения, но если вы новичок в АСТ, то лучше выбрать этот вариант. Тем, кто более опытен в АСТ, я рекомендую второй вариант — свободно выбирать: брать то, что полезно из любой главы, и применять это по мере необходимости на любом этапе терапии. Однако, прежде чем двигаться дальше, давайте рассмотрим четыре этапа ТФАСТ, совпадающие с частями II–V этой книги, и некоторые распространенные ловушки, которых следует избегать.

## Четыре этапа терапии

Кратко опишем четыре этапа терапии (пожалуйста, придерживайтесь их свободно и используйте гибко).

Первый этап, начало терапии, обычно занимает два сеанса: начальный сеанс (где мы собираем анамнез, получаем информированное согласие и устанавливаем цели терапии) и первый сеанс активной терапии.

Второй, третий и четвертый этапы обычно занимают несколько сеансов. Число варьируется в зависимости от степени и серьезности истории травм клиента, количества проблем, которые у него есть, того, насколько хорошо он реагирует на ТФАСТ, как часто практикует новые навыки и, конечно же, насколько эффективно мы работаем.

Большинству клиентов потребуется от 8 до 12 сеансов, чтобы охватить все, что описано в этой книге, а иногда и намного больше. Но, к счастью, нам не нужно описывать все, потому что отдельные элементы ТФАСТ полезны сами по себе. Например, мы могли бы научить клиента гибким навыкам практики осознанности, чувствительной к травме, и это могло бы принести огромную пользу, даже если мы никогда больше его не увидим.

Так же сеанс, сосредоточенный исключительно на разделении, ценностях или сострадании к себе, может быть чрезвычайно полезным сам по себе, даже без остальной части модели. Естественно, мы хотим охватить все, но в реальности это не всегда возможно. Вот почему я включил в эту книгу главу 33 “TFACT как краткая интервенция”.

В табл. 5.1 сведена информация по четырем этапам терапии.

**Таблица 5.1. Этапы TFACT**

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап 1: начало терапии</b><br>(1-2 сеанса)                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбор анамнеза</li> <li>• Получение информированного согласия</li> <li>• Постановка целей терапии</li> <li>• Психообразование в контексте травмы</li> <li>• “Бросаем якорь”</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| <b>Этап 2: живем настоящим моментом</b><br>(от 4 до 6 сеансов) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разделение</li> <li>• Принятие и самосострадание</li> <li>• Определение ценностей</li> <li>• Ответственные действия</li> <li>• Разрушение деструктивных паттернов</li> <li>• Работа с телом</li> <li>• Расслабление, сон и самоуспокоение</li> <li>• Развитие гибкого самоощущения</li> <li>• Навыки взаимоотношений</li> <li>• Осознанная благодарность</li> </ul> |
| <b>Этап 3: лечим старые раны</b><br>(от 2 до 4 сеансов)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа с “внутренним ребенком”</li> <li>• Преодоление горя</li> <li>• Прощение</li> <li>• Экспозиция травмирующих воспоминаний</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Этап 4: строим будущее</b><br>(от 2 до 4 сеансов)           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка долгосрочных целей</li> <li>• Создание плана поддержки и профилактики рецидивов</li> <li>• Изучение посттравматического роста</li> <li>• Прекращение терапии</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |



Все эти этапы пересекаются между собой, и, за исключением первого, начального, можно свободно варьировать последовательность остальных по желанию. Так, например, на втором этапе, если нам нужен подход “снизу вверх” (работа с телом, эмоциями, ощущениями), а не подход “сверху вниз” (работа с когнициями), можно начать вводить стратегии, перечисленные в нижней части таблицы, а затем добавить те, что в верхней части. Для некоторых клиентов имеет смысл вначале поработать над исцелением прошлого. В этом случае сначала прорабатываются стратегии третьего этапа, а затем вводится второй этап.

## **На каком этапе мы начинаем экспозицию травмирующих воспоминаний**

В ТФАСТ, в отличие от многих других моделей, терапевты склонны оставлять формальную экспозицию травмирующих воспоминаний на довольно поздний этап. На это есть несколько причин. Во-первых, это часто не нужно. Многие клиенты добиваются значительных улучшений в своей жизни, здоровье и благополучии, даже не нуждаясь в такой интервенции. Например, по протоколу АСТ, установленному ВОЗ для работы в лагерях беженцев, участники достигли положительных результатов без какой-либо формальной экспозиции травмирующих воспоминаний [Tol, et al., 2020].

Во-вторых, если такая работа необходима, ее гораздо легче выполнять, когда у клиента уже есть навыки разделения, принятия, “бросания якоря”, “селф как контекста” и сострадания к себе.

В-третьих, клиенты обычно с большей готовностью выполняют эту сложную работу, когда она четко связана с целями, основанными на ценностях. Например, предположим, что клиент хочет возобновить сексуальную близость со своим партнером, но избегает такой активности, потому что это вызывает воспоминания о сексуальном насилии. Позже в терапии клиент может оказаться более мотивирован к формальной экспозиции для достижения этой конкретной цели, основанной на ценностях, в отличие от того, чтобы делать это на ранних этапах терапии лишь из соображения, что “необходимо оправиться от травмы”.

## Три распространенные ловушки для практикующих специалистов

Как говорится, предупрежден — значит вооружен. Поэтому я хочу кратко рассмотреть три распространенные ловушки для практиков. Остерегайтесь этих ловушек, в них очень легко попасть.

### 1. Слияние с диагнозом

Определение диагноза полезно в том контексте, когда это дает доступ к полезным знаниям и эффективному лечению. Но это бесполезно в контексте, когда усиливает стигму, способствует слиянию с чувством неполноценности или неадекватности либо приводит к неэффективному лечению. Проблемы могут возникнуть, когда практикующие специалисты сливаются с диагнозами и пытаются лечить расстройство по DSM, а не конкретного человека перед собой.

Чтобы избежать этой ловушки, осторожно используйте диагностические ярлыки. Посмотрите на проблему через призму АСТ: выявите слияние, избегание, отдаление от ценностей, неэффективные действия и потерю контакта с настоящим моментом. Это откроет много возможностей для интервенций.

### 2. Говорить об АСТ, но не реализовывать ее

Это невероятно распространенная ловушка для практикующих АСТ. Нам нравится говорить об АСТ, потому что в ней так много интересных метафор и увлекательных инструментов для психообразования. Но так же, как мы не можем научиться играть на пианино, просто говоря об этом, наши клиенты не смогут развить новые навыки АСТ, просто слушая рассказ, полный метафор, или обсуждая, чем могут быть полезны процессы АСТ. Нам нужно активно помогать клиентам изучать и практиковать новые навыки АСТ во время сеанса — замечать и называть чувства, осознанно сканировать тело, практиковать сострадание к себе и т.д. А затем важно побуждать клиентов регулярно практиковать дома.

Обычно я могу легко определить, когда терапевты говорят об АСТ, а не реализуют ее, потому что они говорят что-то вроде: “Мы говорили о принятии”, “Мы использовали метафору «Отталкивание бумаги»” или

“Я попросил клиента подумать над этим”. Можно кратко обсудить, что такое принятие и как оно может помочь, и проиллюстрировать это метафорой, но затем необходимо активно практиковать навыки принятия на сеансе.

### **3. Избегание у самого практикующего специалиста**

Работать с травмой сложно. Иногда практикующие клиницисты подрывают эффективность терапии, пытаясь избежать собственных неприятных мыслей и чувств. Не осознавая этого, они могут незаметно отговаривать клиентов от обсуждения травмирующих воспоминаний или суицидальных мыслей, избегать сложных экспериенциальных упражнений или держаться подальше от экспозиции, даже если знают, что они оправданны. Действительно, избегание у самого практикующего специалиста обычно является основным фактором в предыдущей ловушке: говорить об АСТ вместо того, чтобы ее реализовать. Для большинства из нас гораздо удобнее рассказывать, болтать и обсуждать, чем выполнять сложную практическую работу (особенно экспозицию).

Итак, чтобы быть эффективными, нам нужно применять АСТ к себе: в соответствии с нашими ценностями как практиков, совершать эффективные действия на сеансе, давать пространство всему возникающему дискомфорту.

## **Какие шкалы для измерений можно использовать**

Большинство практиков используют формальные инструменты для отслеживания прогресса клиентов. Они могут включать специфические для травмы шкалы для измерений (например, “Список симптомов посттравматического расстройства PCL-6”), общие инструменты измерения психологического стресса (например, “Шкала психологического дистресса Кесслера К6”), шкалы для определения качества жизни (например, “Общий опросник здоровья GHQ”) или меры, специфичные для АСТ (например, “Многомерный опросник экспериенциального избегания MEAQ-30”; “Комплексная оценка процессов принятия и ответственности CompAST”). Для ТФАСТ нет конкретных рекомендаций по измерениям, поэтому выберите в соответствии с вашими личными предпочтениями.

### Практический совет

Использование измерений отнимает драгоценное время сеанса, которое, возможно, лучше было бы потратить на АСТ, поэтому рассмотрите возможность попросить клиентов заполнить опросники до или после сеанса.

## Резюме

Для TFACT не существует одной “правильной” последовательности. Приведенные выше этапы терапии представляют собой лишь общие рекомендации; придерживайтесь их свободно и гибко. Вы собираетесь в путешествие, и эта книга — скорее путеводитель по интересным местам, которые стоит посетить, чем строго расписанный маршрут. Так что берите полезное, отбросьте ненужное, адаптируйте и модифицируйте все под свои потребности.



ЧАСТЬ II

# **Начало терапии**

## Глава 7

---

# Твердые основы

На первом сеансе терапии (первичном приеме) предстоит многое обсудить: собрать анамнез, получить информированное согласие на ТФАКТ, установить цели терапии и провести психообразование о травме (если у нас нет времени на все это, можно продолжить на втором сеансе). Мы рассмотрели принцип информированного согласия в главе 4, а психообразование о травме в главе 5, поэтому здесь мы сосредоточимся на других вопросах.

## Нерассказанная история

“Нет большей агонии, чем носить в себе нерассказанную историю”, — писала Майя Энджелоу. Поэтому мы внимательно слушаем наших клиентов, когда они говорят о своих обидах и надеждах, любви и потерях. Мы создаем “священное место”, где их могут увидеть, услышать и понять. Мы подтверждаем и нормализуем их чувства; узнавайте их истории и реагируйте с пониманием и состраданием. Так начинается процесс выздоровления.

Но это только начало. Поддерживающего, вдумчивого, сострадательного выслушивания далеко не достаточно для восстановления после травмы. Нам нужно использовать рассказ клиента как путь к развитию психологической гибкости. Поэтому, когда мы встречаем новых клиентов и слышим их истории, мы ищем все, что может помочь в этом переходе.

Большая часть времени первичного сеанса тратится на сбор анамнеза, и то, как вы это сделаете, будет зависеть от вашей предыдущей подготовки. Специалисты, обученные краткой терапии, собирают краткий анамнез, а затем сразу же переходят к активной интервенции во время первого приема. Клиницисты, прошедшие более традиционную подготовку, могут провести целый сеанс или два, собирая анамнез, прежде чем приступить к активному введению интервенций. Следует иметь в виду одно: нам не нужно

собирать всю историю травм клиента на первичном приеме. Можно начать с краткого описания их основных проблем и обзора соответствующих прошлых событий. Мы можем собрать больше информации позже, когда это станет актуальным для конкретной проблемы, на которой мы сосредоточены.

## Должны ли клиенты говорить о своей травме?

Нет. Клиенты *не обязаны* говорить о своей травме (клиенты ничего *не должны* делать!). Действительно, если на клиентов оказывают давление или принуждают к тому, чтобы они рассказали о своей травме против их воли, существует риск повторной травматизации. Поэтому, хотя нам хочется узнать больше о прошлом клиента и о том, как оно повлияло на него, нам нет нужды знать каждую деталь, чтобы помочь развить психологическую гибкость. И мы не должны заставлять клиентов говорить об этом, если они не хотят. Некоторые люди могут быть неспособны вербализовать свою травму до тех пор, пока у них не будет достаточно навыков разделения, принятия и осознанного заземления, чтобы справиться с сопутствующей эмоциональной болью. Поэтому, если клиенты не хотят или не могут говорить о своей травме, мы начинаем развивать навыки ТФАСТ по любым вопросам, которые *они готовы* обсудить.

Когда клиенты могут и хотят говорить о своей травме, мы действуем медленно и осторожно, постоянно проверяя готовность: “Можно ли продолжать говорить об этом?” И мы внимательно наблюдаем за их реакцией, часто поощряя их замечать, что они чувствуют или о чем думают. И если в какой-то момент клиент кажется эмоционально перегруженным или крайне сбитым с толку, всплывает флешбэк или мы наблюдаем поведение, наводящее на размышления о диссоциации, — тогда мы прекращаем собирать анамнез и переходим к активной интервенции, чтобы помочь человеку справиться с собственной реакцией (см. главу 8). Затем, когда клиент больше не перегружен, но сконцентрирован и способен взаимодействовать, мы можем продолжить сбор анамнеза.

## Постоянное подтверждение

Вероятно, нет необходимости говорить, что мы многократно подтверждаем и нормализуем реакции клиента — нейробиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие — на пережитые травмирующие



события. Мы хотим четко указать, что это нормальные реакции на травмирующие события: разум, мозг и тело усердно работают, чтобы защитить человека. Иногда переполненные энтузиазмом практикующие специалисты непреднамеренно обесценивают своих клиентов, потому что переходят к базовым навыкам АСТ без предварительного выполнения этой важной основы, забывая, что обычно это первый шаг как к разделению, так и к принятию.

Аналогичным образом многие клиенты предпринимали определенные действия, чтобы справиться с травмой, чего они теперь стыдятся или испытывают чувство вины. Итак, еще раз: нужно постоянно подтверждать реакции и чувства клиента. Мы хотим передать такое послание: “Вы сделали то, что должны были сделать, чтобы справиться с тем, через что вам пришлось пройти; в то время это служило полезной цели”.

## Проверка реакций

При сборе анамнеза мы можем время от времени просить клиента “проверить” себя, заметить свои ощущения. Например, мы можем сказать: “Можно я ненадолго поставлю процесс на паузу? Я хочу услышать все остальное, но не могу не заметить, что вы выглядите очень расстроенным. Могу я спросить, что вы сейчас чувствуете?” Мы можем также спросить: “Где именно в своем теле вы это чувствуете?” и “Как бы вы назвали это чувство?”

Это даст нам ценную информацию. Если клиент говорит, что ничего не чувствует или не знает, что чувствует, это, вероятно, указывает на экспериенциальное избегание и отключение от своего внутреннего мира. С другой стороны, предположим, что клиент сообщает о теснении в груди и ощущении скручивания в узел в животе, называет это “беспокойством”. Это указывает на некоторую полезную способность контактировать с настоящим моментом, а также замечать и называть эмоции. Так мы можем оценить способность к принятию, предложив клиенту “побыть с этим чувством” и посмотреть, сможет ли он “открыться и создать для него пространство”. Если человек не может этого сделать, пусть будет так; но если способен, то это хорошее начало для развития навыков принятия.

Мы можем сделать нечто подобное, чтобы оценить способность клиента замечать свои мысли: “Мне любопытно — вы поделились со мной чем-то очень личным. Интересно, если бы я мог прямо сейчас прислушаться к вашему разуму, что бы я услышал, что он говорит вам об этом?”

## Сильные стороны и ресурсы

Когда клиент рассказывает о своих проблемах, мы с состраданием слушаем, подтверждаем его трудности и обращаем внимание на психологическую ригидность. Но это только часть уравнения. Мы также хотим открыть для себя навыки, сильные стороны и ресурсы, которые клиент может использовать. Для этого мы можем спросить следующее.

- Есть ли в вашей жизни сферы, в которых все идет хорошо или все в порядке?
- Что вам нравится делать? Есть ли у вас хобби или интересы?
- Все, что вы делаете, придает вашей жизни смысл, цель или связь с чем-то важным? Чувство гордости или успеха? Чувство верности себе?
- Бывают ли моменты, когда появляются тяжелые мысли и чувства, но вы не позволяете им удерживать вас от того, что действительно важно?

Такие вопросы задействуют сильные стороны и ресурсы, которые мы можем использовать позже в качестве трамплина на пути к ценностям и ответственным действиям.

## Устанавливаем цели терапии

Важно заранее установить цели терапии, соответствующие АСТ; без них мы можем обнаружить, что клиент ожидает нечто отличное от того, что мы предлагаем. Однако это может быть непросто. У клиентов обычно есть сильная привычка экспериенциального избегания; их главная цель — “почувствовать себя лучше” и избавиться от нежелательных мыслей, эмоций и воспоминаний. Эти “эмоциональные цели” создадут огромные проблемы, если мы будем идти им навстречу, поэтому требуется умелое переосмысление.

## Как переформулировать эмоциональные цели

Следующая подсказка [Strosahl, et al., 2012] — хороший способ выявить эмоциональные цели.

**Терапевт.** Я хотел бы понять, чего вы ждете от наших сеансов. Итак, не могли бы вы закончить это предложение? “Я буду знать, что терапия помогает мне, когда я...”

Почти всегда клиенты будут отвечать так, что это выразит их эмоциональные цели. Например, так: “Когда я... перестану чувствовать тревогу, сомневаться в себе, переживать депрессию, выходить из себя, злиться, нервничать, избавлюсь от этих флешбэков и ночных кошмаров, чувствовать себя оцепеневшим и опустошенным, принимать все на свой счет, быть таким придурком, не испытывать никакой боли”. У всех этих целей одно и то же намерение — экспериенциальное избегание: *избавиться от нежелательных когний, эмоций и ощущений*.

Иногда это формулируется так: “Когда я... преодолею это, вернусь к себе прежнему, стану нормальным, выстрою хорошую самооценку, буду как все, оставлю это позади, буду чувствовать себя хорошо, буду жить дальше”. Затем мы спрашиваем: “А как вы узнаете, что достигли этого?” Затем следующий ответ клиента раскрывает намерение: “Я бы почувствовал XYZ; я бы перестал чувствовать АБВ”.

Другие эмоциональные цели представляют следующие высказывания: “Когда я... счастлив, чувствую себя хорошо, чувствую себя нормально, обретаю больше уверенности, чувствую себя спокойно, снова смеюсь, чувствую радость, расслаблен, позитивно смотрю на жизнь”. Мы можем ответить: “Значит, вы чувствуете себя не так, как хотели бы. Какие мысли и чувства у вас возникают?” Это сразу же выявляет нежелательные мысли и чувства.

## Эмоциональные цели являются нормой

Все вышеперечисленные цели являются нормальными. Мы все прибегаем к экспериенциальному избеганию, мы все хотим чувствовать себя хорошо и не чувствовать себя плохо. Проблема в том, что чрезмерное избегание — и все порождаемые им проблемы — играет центральную роль в расстройствах, связанных с травмой. Поэтому, соглашаясь на такие цели, мы укрепляем такие состояния. Наши клиенты обычно глубоко огорчены, подавлены или парализованы болезненными мыслями, чувствами и воспоминаниями, и мы хотим как можно быстрее уменьшить их психологические страдания. Но мы не делаем этого, пытаюсь избежать их или избавиться от них. Поэтому нам нужно переформулировать эти цели, сделать их совместимыми с АСТ — и реализовать это без конфронтации. Например, мы никогда не должны говорить: “Мы не пытаемся избавиться от ваших трудных мыслей или чувств в АСТ. Эта терапия не направлена на «хорошее самочувствие»”. Так или иначе, более 3 тыс. опубликованных исследований показывают: когда эмоциональная боль уменьшается, клиенты чувствуют себя лучше.

## Всеобъемлющая цель АСТ

К счастью, существует “всеобъемлющая” цель, совместимая с АСТ, которая применима к каждому клиенту. Эта простая фраза быстро переформулирует любую эмоциональную цель: *обучение новым навыкам, позволяющим более эффективно справляться с трудными мыслями и чувствами*. Узнав, каких именно сложных внутренних переживаний хочет избежать клиент, мы можем сказать следующее.

**Терапевт.** У вас появляются очень трудные мысли, чувства и воспоминания, например... (*упоминает несколько*). Поэтому мы можем освоить несколько новых навыков, чтобы более эффективно справляться с этими проблемами.

Вот еще два примера.

**Клиентка.** Я бы хотела перестать воспринимать все так близко к сердцу. Я бы хотела прекратить так расстраиваться, когда Дэйв меня задевает.

**Терапевт.** В тот момент, когда вы принимаете все на свой счет или расстраиваетесь, какие мысли и чувства возникают у вас? (*Клиентка отвечает.*) И что вы делаете, когда оказываетесь на крючке этих мыслей и чувств? (*Клиентка отвечает.*) Итак, мы могли бы помочь вам научиться отцепляться от этих сложных мыслей и чувств, лишать их силы и власти, чтобы они больше не управляли вами. Это было бы полезно?

---

**Клиент.** Я хочу повысить самооценку.

**Терапевт.** Что вы подразумеваете под понятием самооценка?

**Клиент.** Ну, вы знаете, когда чувствуешь себя хорошо.

**Терапевт.** Итак, вы хотите воспринимать и чувствовать себя иначе: более позитивно, более оптимистично?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Я могу предположить, что у вас проявляются мысли и чувства, которые вам не нравятся. Что это за мысли и чувства? (*Клиент отвечает.*) И что вы делаете, когда оказываетесь на крючке этих мыслей и чувств? (*Клиент отвечает.*) Мы можем сделать кое-что полезное для вас — освоить новые навыки, чтобы справляться с этими трудными мыслями и чувствами, лишить их силы, чтобы они не могли сломить или сдержать вас. Это было бы полезно?

Иногда клиент может сказать, что больше всего он хочет избавиться от своих ужасных воспоминаний. В этом случае пригодится метафора “Фильм ужасов” [Harris, 2015].

## Метафора “Фильм ужасов”

---

**Терапевт.** Мы не можем просто стереть воспоминания — в мозге нет кнопки удаления. Но мы можем их трансформировать. Предположим, мы сравним эти воспоминания с пугающим фильмом ужасов — очевидно, воспоминания намного хуже, потому что фильмы ужасов выдуманы, тогда как все, что вы помните, происходило на самом деле. Итак, в тот момент, когда всплывают ваши воспоминания, это похоже на просмотр фильма ужасов на огромном экране телевизора в полном одиночестве, причем поздно ночью в огромном пустом доме посреди сельской местности во время грозы. Это ужасает и подавляет. Мы можем изменить то, как вы реагируете на эти воспоминания — словно смотрите фильм ужасов, но теперь он воспроизводится на экране смартфона, и он стоит в дальнем углу комнаты. При этом вы смотрите фильм днем, льется солнце в окно, и вы находитесь в компании близких людей, едите вкусную еду, слушаете отличную музыку и в целом делаете то, что вам действительно нравится. Итак, вам хотелось бы освоить навыки, которые помогут в этом?

Все указанные выше способы переформулирования позволяют легко ввести новые навыки TFACT, такие как разделение, принятие и сострадание к себе. И если использовать точку выбора в этом процессе, то можно указать нежелательные мысли и чувства внизу схемы, а у стрелки “Движение вперед” написать “навыки отцепления”.

## Одно исключение: оцепенение

Есть одно исключение из упомянутой выше всеобъемлющей цели: когда клиенты пытаются избавиться от эмоционального оцепенения. Клиентка в примере случая, указанном ниже, подвергалась эмоциональному, физическому и сексуальному насилию в детстве и склонна к диссоциации, самоповреждению, дерматилломании и перееданию. Она успешная художница, но остается отстраненной от своих двоих маленьких детей. Ей кажется, что она никогда не сможет найти контакт с ними, и она даже не уверена, что хочет этого. Женщина говорит, что никогда не чувствовала себя счастливой,

никогда не испытывала чувства успеха, удовлетворения или любви и привязанности. Вот как мы можем решить эту проблему.

**Клиентка.** Я устала чувствовать себя так. Я просто хочу знать, каково это: переживать смех, радость, счастье или любовь. Хотя что-то!

**Терапевт.** Вы ничего этого не чувствуете?

**Клиентка.** Я вообще ничего не чувствую.

**Терапевт.** Вы совсем оцепенели?

**Клиентка.** Довольно сильно. Иногда я падаю духом или капризничаю. Но чаще всего я просто чувствую себя мертвой.

**Терапевт.** Это очень характерно для людей, которые прошли через то же, что и вы (*кратко объясняет, как эмоциональное оцепенение возникает в результате режима “аварийного отключения”, затем продолжает...*). Но есть нечто полезное, что мы можем сделать, — освоить несколько новых навыков, чтобы настроиться на свое тело, чтобы вы могли получить доступ ко всему спектру своих чувств. И я говорю “весь спектр”, потому что мы не можем просто выбирать, что именно чувствовать. Речь идет о том, как научиться настраиваться на свое тело и переживать все свои эмоции. И есть еще одна вещь, которую мы можем сделать, — научиться справляться с тяжелыми эмоциями, когда они проявляются. Лишить их силы, чтобы они не могли вами управлять. И когда вы научитесь устанавливать связь со своими собственными чувствами, это поможет вам установить связь со своими детьми.

## Как установить явные поведенческие цели

В дополнение к вышеуказанным целям мы хотим установить явные поведенческие цели: “Если наша работа будет успешной, что вы будете делать иначе?” Мы можем добавить еще несколько вопросов.

- Что вы начнете или будете делать больше?
- Что вы прекратите или будете делать меньше?
- Как вы будете относиться к себе иначе?
- Как вы будете относиться к другим иначе?
- Какие места, мероприятия вы вновь или повторно посетите, какие занятия начнете или возобновите?
- Кто самые важные люди в вашей жизни? Что вы будете делать по-другому в отношениях с ними?

Есть много других вопросов, которые мы могли бы задать, в том числе классический вопрос о “волшебной палочке”.

**Терапевт.** Предположим, у меня есть волшебная палочка — по-настоящему волшебная — и я взмахиваю ей прямо сейчас... И внезапно все эти тяжелые мысли и чувства, с которыми вы боролись, теряют всякое влияние. Они больше не держат вас, все уходит, как с гуся вода. Тогда что бы вы стали делать иначе?

Далее в примере случая терапевт использует еще одну популярную стратегию: семидневный документальный фильм.

### **Сессия со Сью: явные поведенческие цели**

Сью — сорокалетняя замужняя женщина, у нее есть две маленькие дочери. Несколькими годами ранее она стала жертвой жестокого сексуального насилия — многократного изнасилования, продолжавшегося в течение нескольких часов. У нее проявляется много симптомов, связанных с травмой, в том числе ненависть к себе, неприятие и отвращение к своему телу, высокий уровень тревоги, постоянное беспокойство, избегание сексуальной и эмоциональной близости с мужем и регулярное нанесение порезов на бедра и нижнюю часть живота лезвием бритвы. Она вообще не смотрит в глаза терапевту, все время держит голову опущенной. На сеансе женщина положила на колени большую подушку, скрывающую ее тело от талии до колен.

**Терапевт.** Я просто хочу немного прояснить, как изменится ваша жизнь, если наша работа в терапии будет успешной. Итак, представьте, что мы сейчас просим съемочную группу следить за вами и снимать документальный фильм о вас в течение недели — 24 часа в сутки все 7 дней. И мы записываем для этого документального фильма все, что вы говорите и делаете. А затем мы повторяем то же самое когда-то в будущем, после окончания терапии, и создаем еще один документальный фильм. Что в том, что мы говорите и делаете, отличалось бы в новом документальном фильме?

**Клиентка.** Я могла бы, наверное, смотреть вам в глаза.

**Терапевт.** Хорошо, значит, мы заметим больше зрительного контакта?

**Клиентка.** Хм, да. Иногда я могу это сделать, но... Да, больше зрительного контакта.

**Терапевт.** Есть ли конкретные люди, кому вы бы хотели больше смотреть в глаза?

**Клиентка.** Люди вроде вас, которые знают, что произошло.

**Терапевт.** Это самое сложное — люди, которые знают?

**Клиентка.** Да. Иногда я могу смотреть в глаза, но... вы знаете, людям, которых только что встретила. Тех, кто не в курсе.

**Терапевт.** Хорошо. Будут ли какие-либо другие изменения, которые мы увидим в новом фильме?

**Клиентка.** Да, я бы, наверное, хотела быть менее зажатой.

**Терапевт.** Хорошо. Итак, что мы увидим в кадре?

**Клиентка.** Хм, я бы, наверное, просто перестала пытаться все время прятаться, словно что-то должно прикрывать меня (*клиентка указывает на подушку, прикрывающую ее бедра*).

**Терапевт.** Как эта подушка?

**Клиентка.** Да.

**Терапевт.** Значит, если бы вы на съемках нового фильма сидели здесь, вы бы сидели без подушки?

**Клиентка.** Да. И я, возможно, была бы одета иначе.

**Терапевт.** Как именно?

**Клиентка.** Хм, типа... майка и ботинки, или, знаете, что-то более современное.

**Терапевт.** Хорошо. Значит, вы бы оделись немного более современно?

**Клиентка.** Да.

**Терапевт.** А что бы мы увидели или услышали в документальном фильме, когда вас снимают вместе с мужем?

**Клиентка.** О, я бы, наверное, говорила с ним больше, не стала бы так много врать.

**Терапевт.** Хорошо. Так вы будете с ним честнее?

**Клиентка.** Да, я бы не стала так много скрывать.

**Терапевт.** Понятно. Есть ли какие-то специфичные вещи, которые вы не стали бы скрывать?

**Клиентка.** Ну, вы знаете, например, что я режу себя и прочее.

**Терапевт.** Ладно. Станете ли вы наносить порезы на свое тело меньше или полностью прекратите?

**Клиентка.** Я бы вообще перестала это делать.



**Терапевт.** Но если появится желание порезать себя, что вы будете делать вместо того, чтобы наносить порезы?

**Клиентка** (*с сомнением качает головой*). Не знаю.

**Терапевт.** Ладно, мы можем подумать об этом позже. Есть ли что-то еще, что мы увидим в новом документальном фильме, что заставит нас воскликнуть: “Ух ты! Сю действительно добились прогресса, терапия правда помогла”?

**Клиентка** (*слабо усмехается*). О, я бы, наверное, не перестала содержать свой дом в такой строгой чистоте.

**Терапевт.** Ладно, если вы не будете так заняты уборкой, что станете делать со всем этим дополнительным временем?

**Клиентка.** Поиграла бы с девочками.

**Терапевт.** Здорово. Что бы еще было в фильме вроде того, что вы играете с детьми?

**Клиентка.** Хм, мне не нужно было бы беспокоиться обо всем. Я могла бы просто отпустить детей к их друзьям, не тревожась ни о чем.

**Терапевт.** И что в новом документальном фильме мы могли бы увидеть или услышать, чтобы показало бы: “Ого! Сю действительно хорошо справляется со своими заботами”?

**Клиентка.** Как я легко отпускаю детей из дома.

**Терапевт.** Они просто идут в гости к друзьям?

**Клиентка.** Да, мне не нужно было бы так много планировать, и я бы не сидела все время дома в беспокойстве.

**Терапевт.** Верно. Итак, в старом фильме, когда ваши дети идут к друзьям, а вы остаетесь дома, что показало бы: “Сю действительно охвачена своими заботами”?

**Клиентка.** Наверное, я бы убирала или принимала душ, или что-то в этом роде.

**Терапевт.** Хорошо. Тогда в новом фильме, когда дети ушли, а вы отбросили свои заботы, что вы будете делать вместо принятия душа или уборки?

**Клиентка.** Может быть, читать книгу или делать какие-то физические упражнения.

**Терапевт.** Здорово. Какой именно физической активностью вы бы занялись?

**Клиентка.** Могла бы пройтись пешком. Может быть, прокатилась на велосипеде.

## Несколько примечаний

Есть несколько примечаний, которые стоит указать к приведенному выше примеру случая.

**Примечание 1.** Диалог кажется длинным, но на самом деле он занял всего несколько минут.

**Примечание 2.** Когда клиентка выразила эмоциональную цель “не беспокоиться”, терапевт переформулировал ее в (скрытую) поведенческую цель “отцепиться от беспокойства”. Есть много способов переформулировать цели. Например, если клиент говорит: “Я бы не чувствовал себя подавленным”, — мы можем сказать: “Что именно бы было в новом документальном фильме, показывающее нам, что вы освободились от всех этих подавляющих мыслей и чувств?”

**Примечание 3.** Такие вопросы, как “Что вы перестанете делать?”, могут определить поведение, которое клиенты считают проблематичным, но не установить поведенческие цели. Почему? Поведенческие цели описывают то, что человек хочет делать (в отличие от того, что хочет не делать). Поэтому нам нужно продолжить, задавая вопрос: “Что вы будете делать вместо этого?” Например, когда Сью сказала, что больше не хочет резать себя, терапевт спросил: “Если появится желание нанести порезы, что вы будете делать вместо этого?” Если клиент не знает, мы нормализуем и принимаем этот ответ и оставляем его для дальнейшего изучения.

**Примечание 4.** Некоторые клиенты негативно реагируют на слово “цели”; это вызывает у них чувство стыда или страх неудачи. Поэтому подумайте о том, чтобы не использовать его на ранних сессиях (в примере выше это слово ни разу не упоминается).

## Как “извлекать” ценности из целей

Наш следующий шаг — “извлечь” основные ценности из явных поведенческих целей клиента (некоторые практикующие специалисты сначала разъясняют ценности, прежде чем ставить цели, подходит любой способ). Обычно ценности находятся прямо у поверхности. В примере выше какие ценности, по вашему мнению, могут скрываться за высказанными целями: *играть с детьми, меньше планировать, перестать резать себя, кататься на велосипеде, читать книгу, смотреть в глаза, носить современную*

одежду? Пожалуйста, сгенерируйте несколько собственных ответов, прежде чем читать дальше.

---

В этот момент терапевт еще не знает, каковы ценности клиентки, но можно сделать обоснованное предположение.

**Терапевт.** Итак, пожалуйста, скажите, правильно я понял вас или нет. У меня такое ощущение, что, как мама, вы действительно хотите быть более открытой и мягкой к детям, верно?

**Клиентка.** Да. И не такой напряженной. Я хочу быть веселее.

**Терапевт.** Хорошо. Быть радостной, добродушной и легкой. И с мужем, кажется, вы хотите быть более открытой и честной?

**Клиентка.** Да.

**Терапевт.** А с другими людьми? Кажется, вы хотите быть более открытой, более подлинной — например, быть самой собой, а не пытаться прятаться?

**Клиентка.** Да-да. И, знаете, больше, как и с мужем, говорить и выражать то, что я действительно думаю.

---

В приведенном выше примере явным образом названы такие ценности, как легкость, добродушие, веселье, открытость, честность, подлинность. Но обратите внимание: терапевт ни разу не использует слово “ценности”, потому что этот термин обычно понимают неправильно. Как правило, лучше избегать этого термина до более поздних этапов терапии, когда в центре внимания оказываются именно ценности. Иногда терапевты возражают: “Но разве это не вложение слов в уста клиента?” На что я отвечаю: “Возможно, но не совсем”. На этом этапе мы помогаем клиентам выразить свои ценности словами — скорее всего, впервые в жизни. Если мы ошибаемся, нас обычно поправляют: “Нет, это не то...” Но если мы правы, клиенты сразу же подхватывают это.

Однако, если вам не нравится такой подход, не используйте его; подождите, пока не начнете разяснять формальные ценности, как описано в главе 15. Также имейте в виду, что у некоторых клиентов, особенно со сложной травмой, восприятие себя настолько обеднено, что само представление о ценностях совершенно чуждо, и процесс их прояснения может

быть очень медленным (см. раздел “Обедненное «я»” в главе 21). Поэтому, если у вас ничего не получается — если клиент повторяет “Я не знаю, чего хочу” или “Я просто хочу чувствовать себя лучше”, — не превращайте это в источник напряжения, применяйте подход, который описан ниже.

## Преграды в постановке целей терапии

Иногда бывает довольно легко установить цели терапии, в иных случаях это происходит очень сложно. Давайте кратко рассмотрим наиболее распространенные преграды в этом вопросе и способы их преодоления.

### “Мне все равно”

Иногда клиенты говорят, что их вообще ничего не волнует. Однако мы знаем, что они не пришли бы на терапию, если бы им и правда было все равно. По крайней мере они заботятся об уменьшении собственных страданий — и обычно они также заботятся о состоянии близких. Таким образом, мы можем сразу же подчеркнуть ценность заботы (о себе или о других).

**Клиент.** Меня ничего не волнует.

**Терапевт.** Я слышу, что вы это говорите... И тем не менее вы здесь. Вы пришли на прием. И это было непросто, правда? Вы сами сказали, что это вызвало много беспокойства, вы думали о том, чтобы все отменить. И все же, даже при том, что у вас возникли все эти сложные мысли и чувства, вы справились. И вот вопрос: что вас волнует настолько, что действительно заставило прийти?

Ответы клиентов на приведенный выше вопрос попадают в одну из двух категорий: забота о себе (например, “Я хочу чувствовать себя счастливым”, “Хочу вернуть свою жизнь”, “Меня просто тошнит от таких ощущений”) или забота о других (например, “Я не хочу быть обузой для своих детей”, “Не хочу, чтобы жена ушла от меня”). Затем мы можем исследовать их ответы.

**Терапевт.** Обратите на это внимание. Какая-то часть вас говорит: “Мне все равно”. И есть еще одна часть вас — давайте назовем ее “заботливой частью”, — которая привела вас сюда сегодня, даже несмотря на то, что вы беспокоились и хотели все отменить. Поэтому, если мы сможем помочь вам открыть доступ к этой “заботливой части” немного больше, это может быть полезным ресурсом для мотивации.

## Безнадежность, нигилизм и суицидальность

Иногда клиенты сливаются с нигилизмом или безнадежностью: “Жизнь не имеет цели”, “Все бессмысленно”, “Жизнь — это страдание, а потом ты просто умираешь”, “Нет нужды что-то делать, потому что жизнь бессмысленна”, “Нет никакой надежды”, “Ничего не работает”, “Я безнадежен”. Чтобы работать с этим, см. главу 10, раздел “Сеанс терапии: разделение с безнадежностью и сомнениями”. О суицидальных наклонностях рассказывается в главе 26.

## Прозрение и понимание

Иногда клиент говорит, что пришел на терапию, потому что хочет понять себя или хочет знать, “почему я такой”. Мы можем ответить: “Это данность. По мере того как мы будем выполнять эту работу, вы получите полное представление о своих мыслях и чувствах, о том, откуда они берутся, почему они у вас возникают, почему вы делаете то, что делаете, что действительно важно для вас и т.д. Но если это все, что вы получаете от нашей совместной работы — понимаете себя, но ничего в вашей жизни не меняется, все продолжается точно так же, как и сегодня, — это будет хороший результат? Или есть вещи, которые вы хотите изменить в своей жизни?”

## Целей нет вообще

Независимо от того, насколько умело мы устанавливаем цели терапии, иногда мы упираемся в глухую стену. На каждый вопрос клиент будет отвечать “Не знаю” или “Понятия не имею”, или пожимать плечами и молчать, или говорить, что вообще ничего не хочет. Если это происходит, мы перестаем задавать вопросы и вместо этого с состраданием исследуем реакцию клиента. Слил ли человек с безнадежностью? Озадачен ли вопросом? Не может представить будущее? Мы можем устранить эти преграды по мере необходимости, а затем вернуться к вопросам.

Однако мы хотим избежать напряжения или конфликта. Поэтому, если клиент неоднократно повторяет, что не знает, мы можем ответить: “Я вижу это отчетливо, вы действительно не знаете, чего хотите. На самом деле это довольно распространено. Как насчет того, чтобы оставить ответ на потом: сделать частью нашей работы в контексте движения вперед, позже

понять это? Главное, что сейчас вам больно. Так что давайте сделаем это нашей главной целью: научиться новым навыкам, чтобы более эффективно справляться со всеми возникающими болезненными мыслями и чувствами”.

## Резюме

Слушать клиента с состраданием и открытостью, когда человек рассказывает свою историю, — фундаментально. Если клиенты могут и хотят говорить, мы узнаем не только о том, как они страдали в прошлом и какие у них проблемы в настоящем, но также их сильные стороны и ресурсы. Затем мы ставим цели в терапии и, если возможно, выявляем ценности. Эта информация оптимизирует наши сеансы и гарантирует, что мы работаем согласованно с нашими клиентами: без этого мы легко застреваем. Постановка целей также вселяет надежду и оптимизм — это дает клиентам ощущение, что все может улучшиться, позитивные изменения возможны, лучшая жизнь достижима.

## Глава 8

# “Бросаем якорь”

Это самая длинная глава книги — и, возможно, самая важная, потому что навыки, которые мы здесь рассмотрим, применимы ко многим аспектам травмы. Я называю этот навык “Бросаем якорь” [Harris, 2007]: собирательный термин для многих практик осознанности, основанных на одной и той же трехэтапной формуле. Комплекс упражнений “Бросаем якорь” — это мощные интервенции первого выбора при нарушении регуляции эмоций, воспоминании, диссоциации, гипervозбуждении, гиповозбуждении, социальной изоляции, беспокойстве, руминациях, одержимости, панических атаках, экстремальном слиянии, аддиктивном поведении, самоповреждении, суицидальных наклонностях, агрессии и многих других.

Ранее я упомянул протокол АСТ, который написал (в соавторстве с другими экспертами) для Всемирной организации здравоохранения. Этот протокол предназначен для применения в лагерях беженцев. “Бросаем якорь” — это ключевой навык осознанности в этом протоколе; участники узнают об этом в начале первой сессии. Его легко и быстро освоить, и представители разных стран, включая Уганду, Судан, Сирию и Турцию, хорошо на него реагируют. Следует отметить, что в первом опубликованном рандомизированном контролируемом исследовании этого протокола [Tol, et al., 2020] не было ни одного неблагоприятного исхода; так что это хороший пример практики осознанности, чувствительной к травме.

Я разбил эту мегаглаву на пять разделов. Первый раздел “«Бросаем якорь»: основы” охватывает базовые компоненты. Далее идет раздел “Работа с крайностями возбуждения”, включающий примеры двух разных терапевтических сеансов. Разделы третий и четвертый, “Подведение итогов” и “Изменение”, посвящены тому, как подводить итоги этих упражнений и модифицировать их для решения различных вопросов. И раздел пятый “Домашнее задание” пояснений не требует.

## “Бросаем якорь”: основы

В примере ниже вы увидите, как комплекс упражнений “Бросаем якорь” получил свое название и как представить его клиентам. Этот пример сосредоточен на беспокойстве, но тот же метод применим ко всем эмоциям.

**Терапевт.** Итак, то, что вы испытываете прямо сейчас, я называю “эмоциональной бурей”, потому что все эти мысли крутятся в вашей голове, и все эти чувства проносятся через ваше тело. Когда эмоциональная буря охватывает нас и уносит прочь, мы ничего не можем сделать; мы не можем эффективно справиться с задачей или проблемой.

**Клиент.** Я знаю! Вот почему у меня все время одни неудачи.

**Терапевт.** Да, буря просто подхватывает и носит вас туда-сюда.

**Клиент.** Верно!

**Терапевт.** Вам было бы интересно освоить навык, который поможет справиться с этими эмоциональными бурями?

**Клиент.** Да, было бы здорово. Это было бы прекрасно!

**Терапевт.** Отлично. Что же, давайте немного поговорим о настоящих бурях. Предположим, вы находитесь в лодке, плывущей в гавань, как раз в тот момент, когда начинается сильный шторм. Вы хотите “бросить якорь” как можно быстрее — или вашу лодку унесет в море, верно?

**Клиент.** Верно.

**Терапевт.** Но “бросание якоря” не остановит бурю. Это просто удерживает лодку от крушения, пока шторм не пройдет. И мы собираемся освоить что-то подобное: научиться “бросать якорь”, когда внутри вас бушуют эмоциональные бури.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Важно помнить, что это не способ контролировать свои чувства — так же, как настоящий якорь не может управлять штормом. Это способ держать себя в равновесии, даже когда внутри бушует буря.

**Клиент** (*нерешительно*). Хм... Ну... Какова тогда цель?

**Терапевт.** На самом деле у этого навыка есть три цели. Во-первых, лишить силы все эти трудные мысли и чувства, чтобы они не так раздражали вас. Во-вторых, помочь вам сохранить контроль над своими действиями, чтобы вы могли контролировать то, что говорите и делаете, и дей-



ствовать более эффективно. И в-третьих, это поможет вам сосредоточить внимание на том, что важно.

**Клиент.** Хорошо, теперь я понимаю.

**Терапевт.** Можем попробовать?

**Клиент.** Хорошо.

Но что делать, если клиент хочет, чтобы буря утихла? Мы вскоре рассмотрим это.

### Практический совет

Всегда указывайте, что лодка плывет в гавань (или неглубокую бухту), когда начинается шторм. Почему? Потому что в открытом море лодки не “бросают якорь” во время шторма, и любители мореплавания обязательно укажут на это.

Кроме того, если клиент диссоциирован или перегружен, пропустите метафору и сразу переходите к активной интервенции. Скажите что-то вроде: “Я вижу, что вы подавлены, и хочу помочь вам справиться с этим. Могу ли я вместе с вами сделать упражнение, которое поможет вам?” Если клиент не может говорить, скажите: “Кивните головой или притопните ногой, если вы не против”. Позже, когда клиент сумеет сконцентрироваться, вы можете объяснить метафору во время подведения итогов.

## Формула ACE

Используя три базовых процесса в “Бросаем якорь”, мы можем создавать буквально сотни различных упражнений, импровизировать на лету, модифицировать то, что делаем, в зависимости от ответов клиента и варьировать продолжительность от 10 с до 20 или 30 мин. Аббревиатура ACE суммирует эти процессы.

**А** — признание (*Acknowledge*) своего внутреннего мира.

**С** — соединение (*Connect*) со своим телом.

**Е** — вовлечение (*Engage*) в то, что человек делает.

Примечание: в качестве альтернативы **А** может быть “Признание (*Acknowledge*) своих мыслей и чувств”; **С** может быть “Возвращение (*Come back*) в свое тело”; **Е** может быть “Стать частью (*Engage*) мира”.

В упражнениях “Бросаем якорь” мы обычно проходим от трех до пяти “циклов АСЕ”, неоднократно признавая мысли и чувства, соединяясь с телом и вовлекаясь в текущую деятельность. В этом разделе я опишу каждый компонент АСЕ отдельно, а в следующем разделе вы увидите, как они перетекают друг в друга и накладываются друг на друга, когда мы используем их в клинической практике.

## А — признание внутреннего мира

Это предполагает осознанно замечать и называть процессы нашего внутреннего опыта. Например, когда появляется беспокойство, клиент может заметить угрожающие образы, пугающие мысли или неприятные ощущения, такие как учащенное сердцебиение. Или, пытаясь избавиться от зависимости, клиент может заметить позывы, тягу и симптомы отмены. Цель состоит в том, чтобы подмечать эти внутренние переживания с открытостью и любопытством — и непредвзято называть их такими фразами, как “У меня есть вот это” или “Я замечаю” (например, “У меня возникают мысли о том, что я бесполезен, вот болезненное воспоминание” или “Я замечаю оцепенение”).

Этот процесс проходит относительно легко, когда клиенты могут рассказать нам, что они думают и чувствуют. Например, если мы спросим клиента: “Что вы сейчас чувствуете?” — и человек ответит, что чувствует печаль, мы можем сказать следующее.

**Терапевт.** Давайте признаем, что эта эмоция присутствует... Скажите себе: я замечаю грусть.

Клиент может произносить такие фразы вслух или про себя, по личному выбору. На первых сеансах большинство клиентов предпочитают вариант молчаливого признания. И если они не могут конкретизировать присутствующие когниции и эмоции, мы можем использовать неспецифические термины, такие как “боль”, “дискомфорт” или “трудные мысли и чувства”.

**Терапевт.** Признайте для себя, что прямо сейчас проявляется что-то трудное и болезненное... И если вы не можете выразить это словами, ничего страшного, просто скажите себе: “Вот что-то болезненное”.

Когда мы постоянно повторяем формулу АСЕ, то процесс непредвзято замечать и называть внутренние переживания — без попыток избежать или избавиться от них — обычно способствует как разделению, так и принятию. Это может не произойти на первом этапе терапии, но часто начинается на втором или третьем.

По мере развития терапии мы расширяем, удлинняем и углубляем компонент признания в упражнениях “Бросаем якорь”. Мы тратим больше времени на то, чтобы помочь клиентам установить связь с присутствующими мыслями и чувствами и исследовать их — открыться и освободить для них пространство, а также отреагировать с состраданием к себе. Или мы больше работаем над элементами разделения, предлагая клиентам некоторое время понаблюдать за потоком своих мыслей, прежде чем перейти к следующему этапу.

**Устранение препятствий: если клиенты не могут либо не хотят замечать или называть свои внутренние переживания**

Иногда клиенты не могут назвать то, что они замечают. Они либо настолько огорчены или замкнуты, что не способны думать, либо еще не научились определять или называть внутренние переживания. Если мы знаем или подозреваем, что у клиентов возникнут такие трудности, то в первой фазе признания мы опускаем инструкции “Нужно отметить и назвать переживание” и вместо этого говорим следующее.

**Терапевт.** Признайте: прямо сейчас проявляется что-то трудное и болезненное. И просто поймите, что это такое: мысль, чувство, воспоминание или что-то, происходящее в вашем теле.

Затем, когда мы переходим к следующему циклу ACE, то начинаем поощрять клиента называть свои переживания. Мы спрашиваем: “Что сейчас возникает? Какие мысли посещают вашу голову? Какие ощущения вы замечаете в своем теле?” Если клиент теперь может нам ответить, мы включаем эту информацию в следующий этап признания.

**Терапевт.** Итак, еще раз, признайте для себя, что происходит внутри вас... Скажите себе: я замечаю чувство беспокойства, мысли о том, что “делаю это неправильно”.

Однако, если клиент все еще не может сказать нам, что он думает или чувствует, мы снова говорим, что все в порядке.

**Терапевт.** Хорошо, сейчас это трудно выразить словами, для вас это сложно. Опять же, просто признайте для себя, что есть нечто трудное и болезненное внутри вас. Просто посмотрите, сможете ли вы ощутить, что это такое: мысль, чувство, воспоминание или нечто, происходящее в вашем теле.

Другая проблема, с которой мы можем столкнуться, заключается в том, что иногда клиенты не хотят признавать сложные мысли и чувства. В этом случае они могут признать свое желание избежать их.

**Терапевт.** Признайте: в вашем внутреннем мире происходит что-то очень сложное... И вы не хотите смотреть на это прямо сейчас, просто скажите себе: “Вот что-то болезненное, и я не готов смотреть на него”.

Что делать с клиентами, которые сообщают: “Я не знаю, что чувствую”? Или тех, кто говорит, что они “ни о чем не думают”? Это может быть связано с экспериенциальным избеганием или дефицитом навыков замечать и называть свои когниции и эмоции (часто и то, и другое). В главе 10 (о когнициях) и главе 13 (об эмоциях) мы рассмотрим навыки, необходимые клиентам для преодоления таких препятствий. На первых сеансах, прежде чем эти навыки будут развиты, мы можем сказать: “Признайте, что есть нечто неудобное” или “Признайте отсутствие мыслей и чувств”.

## **С — соединение со своим телом**

Идея состоит в том, чтобы соединиться с телом (или вернуться в него). Например, мы можем предложить клиентам сесть прямо, упереться ступнями в пол, вытянуть руки и с любопытством наблюдать за собственными движениями и изменением физических ощущений. И мы адаптируем то, что делаем, чтобы это подошло каждому клиенту. Например, если у него хроническая боль, усиливающаяся при вытягивании рук, мы могли бы вместо этого предложить: “Медленно измените свое положение в кресле на более удобное... Вот так... очень медленно... И обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, обратите внимание, какие мышцы вы задействуете...”

Соединение с телом может предусматривать растяжку, ходьбу, йогу, тай-чи, изменение положения тела, объятия, постукивание, поглаживание или массаж различных частей тела, медленное удобное размещение в кресле, осознанное отслеживание ощущений в теле и т.д. И если клиент избегает определенных частей тела (например, областей со шрамами или ранами, подвергшихся сексуальному насилию зон или частей тела, которые ему не нравятся и кажутся неприятными при дисморфическом расстройстве), мы сначала сосредоточиваемся на “более безопасных” зонах, которые вряд ли вызовут негативные реакции. Например, мы можем попросить человека медленно шевелить пальцами, постукивать ногой или кивнуть (это также хороший способ помочь “оцепеневшему” клиенту восстановить подвижность; конечности рук, ног и головы обычно легче вовлекаются в движение).

Важно адаптировать этот процесс к каждому клиенту индивидуально. Например, в начале терапии моя клиентка-трансгендер не хотела задействовать свои руки или ноги, потому что это вызывало неприятные мысли и чувства; она считала свои руки и ноги “слишком большими и мужскими”. Поэтому вместо этого мы изначально сосредоточились на том, что она будет пожимать плечами и вытягивать шею.

По мере того как клиент соединяется со своим телом, мы призываем его продолжать признавать свои сложные когниции и эмоции (если мы этого не сделаем, “бросание якоря” будет работать как отвлечение внимания).

### ***Включение осознанного дыхания***

Как упоминалось в главе 4, в начале терапии стоит с осторожностью вводить сосредоточение на дыхании. Но если клиенты переносят его хорошо (в большинстве случаев это так), такое упражнение может облегчить соединение с телом.

**Терапевт.** Обратите внимание на поток воздуха, входящий и выходящий из вашего носа... Обратите внимание на то, как ваша грудная клетка поднимается и опускается, когда легкие наполняются и опустошаются... И следите за плавным поднятием и опусканием живота... За едва заметным поднятием и опусканием плеч...

С помощью таких упражнений мы можем усилить соединение с телом, предложив клиенту положить одну руку на грудь, другую на живот.

**Терапевт.** Обратите внимание на то, как ваша рука поднимается, когда ваша грудь расширяется... и опускается, когда вы выдыхаете... И также следите за своей второй рукой... как она немного поднимается и опускается... Как живот мягко втягивается и вытягивается...

Другой вариант — сжимать и разжимать обе руки в такт дыханию.

**Терапевт.** На вдохе сожмите руки в кулачки, на выдохе позвольте им раскрыться...

Следующим этапом комплекса “Бросаем якорь” является вовлечение.

## **Е — вовлечение в то, что мы делаем**

После признания мыслей и чувств и соединения с телом цель состоит в том, чтобы перефокусироваться и вовлечься в активность, которую мы выполняем в данный момент. Можно попросить клиентов обратить внимание

на то, где они находятся, что делают и что могут видеть, слышать, трогать, пробовать на вкус и обонять (если кто-то возражает: “Я ничего не замечаю!” — мы модифицируем упражнение таким образом, чтобы человек мог направлять внимание только одну или две вещи за раз). Здесь мы действительно можем проявить творческий подход, привлекая внимание клиента к любым внешним объектам, от звуков отдаленного транспорта до трещины в потолке.

**Терапевт.** А теперь давайте пару минут уделим тому, чтобы по-настоящему заметить, где вы находитесь и что делаете... Осмотрите комнату и отметьте, что находится вокруг... на полу... на потолке... по обе стороны от вас. Обратите внимание на цветы, стоящие в вазе на столе... на цвет листьев... на то, как свет отражается от стекла. Заметьте различные звуки, которые вы можете услышать... звуки, исходящие от вас... от меня... от кондиционера... от машин снаружи... Вдохните воздух, почувствуйте, на что это похоже... Также заметьте себя и меня здесь, в кабинете, занимающихся этой деятельностью...

При желании мы можем попросить клиентов описать вслух то, что они замечают; это особенно полезно, когда им трудно присутствовать в настоящем моменте (однако некоторым людям это не нравится, поэтому всегда делайте это необязательным). На данном этапе мы продолжаем признавать мысли и чувства (опять же, чтобы это не отвлекало). Например, после того, как клиент вовлекся в окружающий мир, мы можем сказать: “Итак, обратите внимание, что все еще возникают трудные мысли и чувства... Эти чувства находятся внутри вашего тела — можете ли вы немного пошевелиться или потянуться? Обратите внимание, как ваше тело движется. И заметьте: вокруг вас присутствует целая комната... Мы с вами работаем вместе как одна команда — делаем это необычное упражнение”.

### Практический совет

Не рекомендуется говорить клиентам: “Вы в безопасности”. Потому что это может быть истолковано так: “Вы в безопасности; поэтому вы не должны чувствовать тревогу, страх или неуверенность”. Хотя комплекс “Бросаем якорь” часто помогает клиентам получить ощущение безопасности и защищенности, мы хотим четко дать им понять: тревога и незащищенность — это нормально; вполне логично, что у клиента могут быть такие чувства, учитывая, через что он прошел.

---

Повторяем цикл АСЕ по крайней мере еще 2 или 3 раза, но каждый раз мы продвигаемся медленнее, с более длинными паузами и меньшим количеством инструкций (чтобы клиенты научились делать это сами). В конце первого цикла рекомендуем сказать следующее.

**Терапевт.** Итак, это базовое упражнение. Можем ли мы выполнить его снова? Хорошо. И на этот раз я буду меньше говорить. Итак, давайте начнем с А. Обратите внимание на свой внутренний мир... признание своих мыслей... признание своих чувств... Они такие же, как раньше, или другие?

**Клиент.** Примерно такие же.

**Терапевт.** Чувство тревоги?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** И такие же тяжелые мысли?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Ладно. Итак, признав, что эти мысли и чувства присутствуют... и позволив им просто быть ... вы говорите себе: "Я замечаю тревогу... И в то же время, соединяясь со своим телом, выпрямляю спину... упираюсь ногами в пол..."

---

Для этих упражнений *нет необходимости точно следовать* сценарию. Пример полного сценария можно найти *Extra Bits*. Но лучше (и приятнее) импровизировать. Пусть ваш голос будет мягким и спокойным, говорите медленно, делая паузы от 5 до 10 с (или дольше) между инструкциями. И обязательно сами смоделируйте все действия для вашего клиента — например, прижмите ноги к полу и вытяните руки в стороны, когда предлагаете клиенту сделать то же самое. Это заставляет клиентов чувствовать себя менее зажатыми и создает чувство командной работы. Также не стесняйтесь изменять порядок компонентов; например, с некоторыми клиентами лучше сначала пройти этап соединения с телом.

Обычно мы циклически повторяем этот процесс — признание внутреннего опыта, соединение с телом и вовлечение в то, что мы делаем, — по крайней мере 3 или 4 мин., пока не достигнем цели упражнения. Это поднимает важный вопрос...

## В чем цель комплекса упражнений “Бросаем якорь”

Есть несколько целей, вот наиболее важные из них.

1. Получить больший контроль над физической деятельностью, чтобы мы могли действовать эффективно, когда появляются трудные мысли и чувства. Это мощное противоядие от физической неподвижности (“замри”), связанной с гиповозбуждением, флешбэками, сильным стыдом или безнадежностью и диссоциацией.
2. Уменьшить воздействие и силу наших когнитивных и эмоциональных. Если их осознанно замечать и называть, это снижает их влияние на наше поведение (когда же мы действуем “на автопилоте”, они легко цепляют нас за крючок и уводят в сторону от жизни, к которой мы стремимся). Действительно, мы можем думать об упражнениях “Бросаем якорь” как о форме АСТ-конгруэнтной “регуляции эмоций”. Мы не пытаемся избежать эмоций, избавиться от них или контролировать их, но мы уменьшаем их влияние, реагируя осознанно. И по мере того как их сила уменьшается, становится легче пребывать в настоящем моменте и выбирать эффективные действия, а не обреченные на провал.
3. Прервать проблемное скрытое поведение, такое как беспокойство, руминации и навязчивые идеи.
4. Прервать открытое проблемное поведение, такое как вспышки агрессии, социальная изоляция, самоповреждение или злоупотребление психоактивными веществами.
5. Помочь себе “проснуться”, сосредоточиться на том, что мы делаем, и заняться этим, что является противоядием от отстраненности, отвлекаемости и диссоциации.

Мы должны ясно представлять себе, каковы индивидуальные цели каждого клиента в каждой конкретной ситуации, и четко сообщать об этом. Если этого не будет, то возможна путаница. Так что стоит потратить время на то, чтобы попрактиковаться в своих высказываниях. Например, предположим, что клиент говорит: “Я не понимаю. Зачем постоянно возвращаться в тело?” Вы можете ответить краткой и удобной версией пп. 1 и 3 выше: “Это поможет получить контроль над вашими физическими действиями, чтобы мысли и чувства не держали вас за крючке. И для того,



чтобы вытащить самого себя из собственной головы”. Если клиент спрашивает: “Какой смысл в признании?” — вам нужна простая, ясная версия п. 2: “Это первый шаг к освобождению от сложных мыслей и чувств. Умение замечать и называть их отнимает часть их силы” (если клиент хочет узнать больше, вы можете объяснить, как это помогает в разделении или принятии, используя обоснования из глав 10 и 13).

### Практический совет

Если клиенты стремятся к тому, чтобы принять свои эмоции и могут оставаться вовлеченными во время сеанса, все, что нам нужно сделать, это создать для них безопасное пространство, где они могут “оставаться со своими чувствами”. Но у клиентов возникает диссоциация, избегание или попытка бороться со своими эмоциями, слияние с беспомощностью или безнадежностью, или настолько подавлены своими чувствами, что не могут участвовать в сеансе, — тогда нужно “бросить якорь”.

### “Бросаем якорь” — это не отвлечение

Не люблю повторяться, но в этом вопросе так много недопонимания, что я повторю еще раз: когда мы “бросаем якорь”, в этой практике нет намерения *отвлечься*. Отвлечение — это форма экспериенциального избегания. Учитывая, что у наших клиентов уже высокий уровень избегания переживаний, мы не хотим его подкреплять (кроме того, у большинства клиентов уже есть много способов отвлечься).

Цель “бросания якоря” состоит в том, чтобы научиться новому способу реагирования на мысли и чувства, *радикально отличающемуся* от избегания. Также цель в том, чтобы заметить, назвать и принять эти мысли и чувства, создать для них пространство — пусть они свободно появляются, остаются и исчезают.

Также стоит отметить, что существует большая разница между методами заземления и упражнением “Бросаем якорь”. В большинстве моделей заземление выполняет функцию отвлечения внимания. Например, популярные техники заземления включают в себя держание кубика льда и наблюдение за тем, как он тает, обратный счет от 100 до 1, хлопанье резинкой на запястье, повторение стихотворения, мантры или таблицы умножения про себя и т.д. Цель этих практик — отвлечься от тяжелых мыслей и чувств, уменьшить эмоциональное напряжение.

Некоторые популярные техники заземления, на первый взгляд, включают осознанность: вовлечение всех пяти органов чувств для наблюдения за миром вокруг себя, медленное растягивание тела, смакование напитка, прогулка, осмотр панорам или отслеживание звуков и т.д. Но опять же, основная цель этих практик обычно состоит в том, чтобы уменьшить эмоциональную боль. Как правило, они используют С или Е из АСЕ, но не А; поэтому без постоянного признания внутреннего опыта они работают как отвлечение.

## Уменьшает ли боль “Бросаем якорь”

Если клиент “бросает якорь”, испытывая сильную эмоциональную боль, маловероятно, что она исчезнет. Однако обычно боль теряет свою силу, ее влияние “истощается”. И в течение нескольких минут (иногда гораздо быстрее) многие клиенты сообщают об ощущении спокойствия, даже если шторм продолжается. В других случаях эмоциональная боль быстро проходит, и, как упоминалось ранее, клиенты могут неверно истолковать это как основную цель практики, а затем начать злоупотреблять ею, чтобы контролировать свои чувства. Если это так, то вскоре они жалуются: “Это не работает” или “Это потеряло свою эффективность”, и на это мы реагируем, как описано в главе 4 (в разделе “В чем цель”).

## Работа с крайностями возбуждения

“Окно толерантности” — популярная концепция в терапии травм; это относится к зоне возбуждения, в которой человек может функционировать наиболее эффективно. Но в ТФАСТ мы предпочитаем говорить об “окне гибкости”, которое помогаем клиентам раскрывать по мере изменения состояния их возбуждения. Другими словами, мы развиваем у клиентов способность гибко реагировать — присутствовать в моменте, признавать внутренние переживания и эффективно управлять физической активностью — при различных уровнях вегетативного возбуждения. Если в какой-то момент клиенты “выходят за пределы своего окна гибкости” (т.е. не могут гибко реагировать на свои эмоции, когниции и физиологические реакции), мы быстро помогаем им “вернуться в окно”, “бросая якорь”. Приведенные ниже примеры иллюстрируют этот процесс.

## Сессия с Лотти: гиповозбуждение

Лотти — 42-летняя медсестра, мать-одиночка двоих детей со сложной травмой. Ее история включает неоднократное сексуальное насилие в детстве, насилие в семье и сексуальное насилие во взрослом возрасте. Сцена в описании случая далее происходит примерно в середине начального сеанса. Говоря о насилии со стороны отца, Лотти стала подавленной и не могла говорить. Ее трясло, лицо побледнело, в глазах появились слезы. Терапевт спросил ее, что происходит, но Лотти либо не хотела, либо не могла ответить. Терапевт предположил, что она либо полностью перегружена своими эмоциями до такой степени, что отключается, либо у нее возникла диссоциация (или и то, и другое).

Читая этот текст (и следующий), представьте, что вы говорите и делаете нечто подобное со своим клиентом (если хотите, попробуйте прочитав приведенные ниже слова вслух, чтобы получить более глубокий опыт).

**Терапевт.** Лотти, я вижу, что вы сейчас боретесь с чем-то очень тяжелым и не можете говорить. Если вы меня слышите, пожалуйста, кивните (*Лотти не отвечает*). Лотти, пожалуйста, кивните, хотя бы слегка, если вы меня слышите (*Лотти едва заметно кивает головой*). Хорошо. Я хочу помочь вам справиться с тем, с чем вы сейчас боретесь, поэтому хотел бы провести с вами небольшое упражнение, чтобы помочь вам справиться с этим. Просто кивните, если все в порядке (*Лотти кивает*). Отлично.

---

Когда клиенты не могут говорить, мы можем попросить их кивнуть, постучать ногой или пошевелить пальцем, чтобы показать, что они нас слышат. Как только мы установим контакт за счет подобного общения, мы можем следовать формуле ACE. Мы также можем, если есть желание, попытаться выяснить, что происходит с клиентом: “Кивните, если вы испытываете какие-то сильные эмоции”, “Кивните, если всплыло болезненное воспоминание” и т.д.

---

**Терапевт.** (*Признание внутренних переживаний.*) Хорошо. Вам не нужно говорить, но просто признайте для себя, что есть нечто очень трудное, с чем вы боретесь прямо сейчас... Уделите время и признайте: что бы это ни было, но оно проявляется... будь то мысли, чувства, воспоминания...

(*Соединение с телом.*) И эти мысли, чувства или воспоминания ощущаются внутри вашего тела, которое кажется закрытым. Просто кивните, если ваше тело кажется застывшим или заблокированным. (*Клиентка кивает.*) Хорошо, давайте посмотрим, сможете ли вы немного разблокировать его, заставить двигаться. Можете ли вы подвигать одной ногой? (*Клиентка постукивает правой ногой по полу.*) Отлично. Можете ли вы сделать то же самое другой? (*Клиентка постукивает левой ногой.*) Отлично, попробуйте подвигать ногами вместе, вот так. (*Терапевт постукивает обеими ногами, клиентка делает то же самое*) Очень хорошо.

Теперь вы можете пошевелить пальцами на одной руке? (*Клиентка двигает пальцами правой руки.*) А теперь пальцами другой руки? (*Клиентка делает это.*) А можете ли вы пошевелить всеми пальцами вместе, вот так? (*Терапевт двигает всеми пальцами; клиентка повторяет.*) Здорово. Мы можем продолжить в том же духе? (*Клиентка кивает.*) Хорошо, посмотрите, можете ли вы немного расслабить голову... попробуйте повернуться из стороны в сторону... (*Клиентка делает это.*) Хорошо ... И не могли бы вы немного пожать плечами... (*Клиентка делает это.*) Отлично...

(*Признание, соединение.*) Итак, заметьте, что появляются трудные мысли, чувства или воспоминания, и они проявляются в теле, которым вы можете двигать. Можем ли мы продолжать? (*Клиентка кивает.*) Хорошо, посмотрите, можете ли вы немного пошевелить ногами, толкнуть их вверх-вниз, вот так. (*Терапевт демонстрирует, клиентка повторяет.*) Отлично. А теперь попробуйте прочно упереть ноги вниз, в пол... И обратите внимание, как это немного приподнимает вас со стула... А теперь расслабьтесь. (*Терапевт демонстрирует, клиентка повторяет.*) Отлично. Попробуйте слегка пожать плечами... И можете ли вы немного вытянуть руки? (*Терапевт демонстрирует, клиентка повторяет.*) Хорошо. Итак, появляются тяжелые чувства и воспоминания, они ощущаются в теле, вы можете двигать своим телом, у вас есть определенный контроль над ним... Это немного странно, но важно разблокировать свое тело... Вы можете копировать меня или просто двигайтесь так, как хотите. (*Терапевт и клиентка продолжают двигаться, постукивая ногами, вытягивая руки, пожимая плечами и т.д.*) Одновременно попробуйте обратить внимание на комнату вокруг. Обратите внимание на три или четыре вещи, которые вы видите прямо перед собой... Можете ли вы повернуть голову в одну сторону и заметить то, что вы там видите... Хорошо. Теперь посмотрите вверх и заметьте, что может быть на потолке... Теперь вниз, на пол... Обратите внимание на то, что вы можете услышать. Мой голос...

Шум машин снаружи... Кондиционер... Обратите внимание на то, где вы находитесь... Теперь обратите внимание на себя: я здесь, делаю это странное упражнение...

*(Признание, соединение, вовлечение.)* Итак, внутри вас появляется много болезненных вещей, и все они ощущаются в вашем теле, которое может двигаться. Можете ли продолжать двигаться? *(Клиентка и терапевт продолжают двигать телами — потягиваться, пожимать плечами, постукивать ступнями и т.д.)* Вокруг вас эта комната, и мы с вами работаем вместе...

Мне также интересно, сможете ли вы говорить, о том, что происходит? *(Клиентка отрицательно качает головой.)* Хорошо, вам не нужно это делать. Но становится ли вам легче настроиться на то, что я говорю? *(Клиентка кивает.)* Вы начинаете понемногу раскрывать свое тело? *(Клиентка кивает.)* Может ли вы снова сделать это снова? *(Клиентка кивает.)*

---

Терапевт проводит цикл АСЕ еще три раза, несколько изменяя инструкции. Это занимает около 5 мин. К концу четвертого цикла клиентка снова может присутствовать в моменте и способна говорить, а терапевт подводит итоги упражнения. Вскоре мы рассмотрим подведение итогов; сначала давайте познакомимся с другим примером.

## Сессия с Джеффом: гипервозбуждение

Джефф — 30-летний мужчина с посттравматическим стрессовым расстройством после автомобильной аварии, во время которой он сидел на переднем пассажирском сидении. Его лучший друг, сидевший за рулем, погиб на месте. Приведенный ниже диалог произошел в начале второй сессии. Джефф боролся с сильным беспокойством: у него значительно участилось сердцебиение, руки стали влажными, живот вздымался, возникло стеснение в груди, множество мыслей об аварии и о том, не сходит ли он с ума. Терапевт уже представил ему метафору “Бросаем якорь” и объяснил цели упражнения.

**Терапевт.** Хочу прояснить, это не способ контролировать свои чувства — так же, как реальный якорь не способен контролировать шторм. Это способ сохранять спокойствие, даже когда внутри бушует буря.

**Клиент.** Хорошо, попробуем.

- Терапевт.** Итак, для этого есть простая формула, которую вы можете запомнить как АСЕ, похоже на "туз" (в переводе с английского. — *Примеч. перев.*). "А" в АСЕ означает "признавать свои мысли и чувства". Таким образом, идея состоит в том, чтобы признать, какие мысли и чувства появляются у вас. Вы хотите в определенном смысле заглянуть внутрь себя, словно вы любопытный ученый, пытающийся наблюдать за тем, что происходит. Итак, давайте начнем с вашего разума; какие мысли сейчас крутятся в вашей голове?
- Клиент.** Те же, что и раньше — Дэйв мертв, и это моя вина, возможно, я схожу с ума.
- Терапевт.** Хорошо, тогда признайте и скажите себе: "Я замечаю пугающие мысли".
- Клиент.** Сказать это вслух?
- Терапевт.** Вслух или про себя — как вам больше нравится.
- Клиент** (*несколько неуверенно*). Я замечаю пугающие мысли.
- Терапевт.** Хорошо. И вы также признаете, что происходит в вашем теле. Что вы ощущаете в груди?
- Клиент.** Там очень тесно.
- Терапевт.** Хорошо. А в животе?
- Клиент.** Как и раньше — внутренности переворачиваются.
- Терапевт.** В горле?
- Клиент.** Хм... там что-то вроде шишки.
- Терапевт.** А в руках?
- Клиент.** Они... да, они потные.
- Терапевт.** Ладно. Видите, у вас довольно много разных переживаний. Поэтому скажите себе — про себя или вслух, неважно, — скажите: "Я замечаю чувство беспокойства".
- Клиент.** Я замечаю чувство беспокойства.
- Терапевт.** Теперь коснемся "С" в АСЕ — это означает "связь со своим телом". Итак, у вас есть все эти тревожные мысли и чувства, и все переживается внутри тела. Подумайте, сможете ли вы продолжать признавать тревогу и в то же время соединиться со своим телом. Просто повторяйте за мной. Попробуйте упереться ногами в пол. (*Терапевт совершает это действие, клиент повторяет.*) Вот так. Почувствуйте пол под собой.

Теперь попробуйте выпрямить спину, вытягивая позвоночник. *(Терапевт делает во время рассказа, клиент повторяет.)* Вот так. Обратите внимание, как вы естественно садитесь вперед, когда ваш позвоночник выпрямляется. И обратите внимание, как ваши бедра опираются на стул под вами; помогая ступням упираться в пол.

Теперь медленно сведите плечи вместе, немного разверните их и расслабьте шею. *(Терапевт делает это во время рассказа, клиент повторяет.)* Вот так. Теперь попробуйте вытянуть руки. *(Терапевт делает, клиент повторяет.)* Да, вот так. Почувствуйте, как двигаются ваши руки, обратите внимание на растяжение верхней части спины. И уделите время тому, чтобы признать, что у вас сейчас есть много беспокойства... И это сложно и трудно... Снова скажите себе, вслух или про себя: “У меня сейчас есть тревога”. *(Клиент молча кивает, показывая, что он это делает.)* И заметьте — у вас присутствуют тревожные мысли и чувства, все это ощущается в теле — оно удерживает, вмещает все это. Вы можете двигаться и управлять им. Так что снова выпрямите спину и обратите внимание на все свое тело... на руки, ступни, кисти, лодыжки... *(Терапевт показывает, клиент повторяет.)* Двигайтесь плавно... и постарайтесь действительно замечать, на что похожи эти движения... И снова растягивайтесь, но сильнее... Замечайте, как растягиваются мышцы... Что вы чувствуете?

**Клиент.** Все нормально.

**Терапевт.** Отлично. Е в АСЕ означает “вовлекаться в то, что мы делаем”. Другими словами, обратите внимание, где вы находитесь, и сосредоточьтесь на том, что вы делаете. Итак, осмотрите комнату — посмотрите вверх, вниз и из стороны в сторону... *(Терапевт осматривает комнату.)* Отметьте пять вещей, которые можете видеть... А также обратите внимание на три или четыре звука, которые можете услышать... Звуки, исходящие от меня, вас или внешние... И также заметьте, что вы и я здесь работаем вместе как одна команда. Также заметьте, что у вас сейчас есть беспокойство — тяжелые мысли в голове, неприятные ощущения в груди и горле, животе. Все это беспокойство проявляется в теле, которым вы можете двигать... Посмотрите, заметите ли вы это тело... Попробуйте осторожно подвигаться, растянуться. *(Терапевт двигается, растягивается, клиент повторяет.)* Вот так, возьмите под контроль свои руки и ноги. А также обратите внимание на комнату вокруг вас. *(Терапевт осматривает комнату, клиент повторяет.)* Попробуйте ощутить все это сразу — чувства внутри вас, ваше тело, комнату вокруг... Заметьте, что мы с вами работаем вместе как одна команда *(с улыбкой)*, делаем это странное

упражнение. *(Долгая пауза.)* Итак, это основные этапы упражнения. Мы можем повторить, и на этот раз я буду меньше говорить?

**Клиент.** Хорошо.

## Но я хочу избавиться от бури!

Предположим, что разговор, описанный выше, прошел немного иначе.

**Терапевт.** Хочу прояснить, это не способ контролировать свои чувства. Это способ сохранять устойчивость, даже когда внутри вас бушует буря.

**Клиент.** Но я не хочу, чтобы внутри меня бушевала буря.

**Терапевт.** Конечно, это очень неприятно. И я обещаю, что позже мы посмотрим, что можно с этим сделать, но прямо сейчас мы “бросаем якорь”, а это не способ остановить шторм.

**Клиент.** Так какой тогда в этом смысл?

**Терапевт.** В этом упражнении есть три основные цели... *(Терапевт кратко перечисляет цели.)*

Такая реакция часто проявляется в начале терапии: “Это не то, чего я хочу”, “Я хочу избавиться от этих чувств”, “Я хочу перестать чувствовать это”. Мы можем упорядочить и утвердить эти пожелания и заверить клиентов, что скоро решим их: “Да, безусловно. Естественно, вы хотите избавиться от этих чувств. Они очень болезненны — обещаю, что мы вскоре займемся этим. Я просто хочу прояснить, что у этого конкретного навыка — другая цель”.

Когда приходит время, мы с сочувствием исследуем совершенно естественную программу экспериенциального избегания клиента — и мягко подрываем ее с помощью процесса со странным названием *творческая безнадежность* (см. главу 12). И когда наступает подходящее время для этого? Что ж, как вы знаете, для ТФАСТ не существует “фиксированного” или “правильного” порядка, однако часто полезно применять такую последовательность.

1. Поведенческие цели (определение ценностей, если возможно).
2. “Бросить якорь”.
3. Разделение.
4. Творческая безнадежность.
5. Принятие.



Эта последовательность хорошо работает по двум причинам:

1) принять болезненные эмоции — самая трудная часть TFACT для большинства людей, и обычно это намного проще, когда есть навыки “бросания якоря” и нейтрализации;

2) когда мы сначала устанавливаем цели, они обеспечивают мотивацию для принятия: мы освобождаем пространство для тяжелых чувств, чтобы делать то, что для нас важно.

Сказав все это, мы хотим оставаться гибкими. Поэтому, если клиент по-прежнему противится “бросать якорь” и настаивает: “Я просто хочу, чтобы эти чувства ушли”, — мы обычно переходим к творческой безнадежности.

## Должны ли мы придерживаться последовательности ACE

Нет, не обязательно. Некоторым клиентам легче сначала соединиться со своим телом, прежде чем переходить к другим этапам. Формула ACE помогает клиентам и практикующим специалистам выучить и запомнить три основных компонента навыка “Бросаем якоря”; однако по мере развития терапии мы хотим поощрять гибкость, изменяя порядок. Например, мы можем перейти от Е к С, затем к А; или от С к Е через А; от А к С, затем обратно к А, обратно к С, затем к Е и так далее (вы увидите пример этого в следующей главе).

## Как долго проводить упражнение “Бросаем якорь”

Упражнение следует выполнять до тех пор, пока клиент не обретет достаточный контроль над своими физическими действиями и не будет психологически присутствовать: быть вовлеченным в сеанс, внимательным и отзывчивым к терапевту. На присутствие могут указывать невербальные реакции (например, выражение лица, поза) или вербальные реакции (например, готовность говорить, задавать вопросы или отвечать на них, озвучивать мысли и чувства).

Обычно достаточно 2–4 мин., но в случаях интенсивного слияния, подавляющих эмоций или диссоциации это может длиться намного дольше; в редких случаях даже 10–15 мин. С другой стороны, когда клиенты лишь слегка “уходят в сторону” или немного “сбиваются с пути”, десятисекундной версии может быть достаточно.

Иногда во время супервизии практикующие специалисты жалуются: “Мы «бросили якорь», но в конце клиент все еще переживал сильное слияние”. Это представляет собой недоразумение. “Бросаем якорь” — это не сценарий, которому мы следуем в течение определенного времени или фиксированного количества повторений; это интерактивный процесс, продолжающийся столько, сколько необходимо. Если клиент “все еще переживает сильное слияние”, то мы не “в конце”, мы продолжаем работать с этим.

**Терапевт.** (*Признание.*) Итак, заметьте, ваш разум все еще противостоит вам, все еще говорит обо всем, что с вами не так. И мы не пытаемся помешать ему делать это; цель состоит в том, чтобы просто признать это. Поэтому скажите себе: “У меня есть мысли, которые XYZ (*XYZ — мысли, с которыми сливается клиент*)”. И в то же время обратите внимание, что у вас есть тело, которым вы можете управлять, даже в присутствии всех этих мыслей...

Иногда практикующие специалисты на супервизии говорят, что клиент был “спровоцирован” тем, что “бросил якорь”; перед упражнением человек чувствовал себя относительно спокойно и непринужденно, но когда приступил к практике, у него появились тяжелые мысли и чувства (обычно тревога). Это случается нечасто, но когда случается, это хорошая возможность попрактиковаться в гибком реагировании. Можно сказать следующее.

- Обратите внимание на то, что происходит сейчас. Ваш разум подпитывает эмоциональную бурю, делая ее больше и сильнее. Можно ли продолжать работать с этим?
- Помните, мы не пытаемся остановить бурю; якоря не способны прекратить шторм...
- Просто скажите вслух: “Я замечаю, что мой разум беспокоится” или “Я замечаю чувство беспокойства”, “Я замечаю, что шторм становится сильнее”...
- Замечая эти мысли и чувства здесь и сейчас, встаньте, как я, и очень медленно потянитесь... Обратите внимание на то, что, несмотря на бушующую бурю, вы контролируете свои руки и ноги...

Таким образом, мы продолжаем работать с тревогой до тех пор, пока клиент не “заякорится” (в главе 20 мы рассмотрим, какую важную роль это играет в работе с паническими атаками).

## Оценка реакций клиентов

Есть две полезные шкалы для отслеживания реакции клиента при выполнении упражнения “Бросаем якорь”: одна для проверки контакта с настоящим моментом, другая — для выявления контроля над физической деятельностью.

Для контакта с настоящим моментом мы говорим: “На сколько баллов вы сейчас присутствуете по шкале от 0 до 10? Где 10 означает, что вы полностью присутствуете здесь со мной, вовлечены, сосредоточены и действительно настроены на то, что мы делаем, а 0 означает, что вы полностью отвлеклись, “ушли” из комнаты, унеслись прочь в голове, потеряли нить того, что мы делаем или что я говорю — полная противоположность сосредоточенности и вовлеченности”.

Для определения контроля над физической активностью: “На сколько баллов вы сейчас контролируете свои действия? По шкале от 0 до 10, где 10 означает, что у вас есть полный контроль над своими физическими действиями — что вы делаете со своими руками и ногами, кистями и ступнями, — а 0 означает, что вы полностью оцепенели и заперты в себе, совсем не можете двигаться”.

Обе эти шкалы полезны для работы на ранней стадии терапии. Они помогают нам отслеживать реакции клиентов и оценивать необходимость продления практики новых навыков. Если клиент дает оценку 7 или 8, этого обычно достаточно, чтобы закончить упражнение, а если он достигает 9 или 10, это отлично. При оценке ниже 7 нам, вероятно, нужно продолжать и наращивать физическую активность, например встать и потянуться, пройтись по комнате или вытянуть руку, взять стакан воды и выпить.

Эти шкалы особенно полезны для онлайн-медицины, в частности аудио-сеансов. Они позволяют нам проводить регулярные проверки: “От 0 до 10, на сколько вы присутствуете?” или “От 0 до 10, на сколько вы контролируете свои действия?”

## Когда мы представляем технику “Бросаем якорь”

Как упоминалось ранее, если во время приема клиент перегружен, у него всплывают тяжелые воспоминания или он испытывает сильное возбуждение, разумно отложить все другие задачи и научить его “бросать якорь”. Также, если клиент появляется (на любом сеансе) в состоянии крайнего гипогипервозбуждения, хотя мы, очевидно, хотим знать, что произошло,

наша первоочередная задача состоит в том, чтобы помочь ему эффективно отреагировать на собственное физическое состояние. Позже, как только человек станет сосредоточенным и вовлеченным, мы сможем узнать, что вызвало такую реакцию.

В общем, чем раньше мы введем это упражнение, тем лучше. Если мы представим его на втором сеансе (т.е. на сеансе, следующем после приемного), мы можем сказать: “Я хочу спросить вас о гораздо большем, но, как я уже говорил ранее, большая часть нашей работы заключается в изучении новых навыков, чтобы более эффективно справляться со всеми трудными мыслями и чувствами, лишить их силы и влияния. Поэтому, если вы не возражаете, я хотел бы, чтобы мы начали с этого упражнения. Согласны?”

## Подведение итогов

В этом разделе мы рассмотрим, как оценить результаты упражнения “Бросаем якорь”. После окончания упражнения можно задать полезные вопросы, позволяющие подвести итоги.

- Как все прошло? Что вы заметили? Что изменилось?
- Стало ли вам легче продолжать сеанс, стать более вовлеченным?
- Можете ли вы больше сосредоточиться на том, что я говорю? Настроиться на то, что мы делаем?
- Появилось ли у вас больше контроля над своими физическими действиями — над тем, что вы можете делать руками, ногами?
- Цепляют ли эти трудные мысли и чувства вас сейчас меньше? Вы меньше “увлекаетесь” ими, они “дергают” вас?
- Можете ли вы оставаться присутствующим со мной, даже несмотря на то, что все эти сложные вещи все еще не покинули вас?

Обратите внимание, что мы не спрашиваем, уменьшилась ли тревога, исчезли ли воспоминания и “чувствует ли клиент себя лучше”. Это может стать неправильным посланием (конечно, эмоциональная боль обычно уменьшается, но в АСТ это бонус, а не основная цель). Итак, если клиент говорит что-то вроде “О! Я чувствую себя намного лучше. Мое беспокойство действительно уменьшилось”, — мы можем ответить: “Так бывает. Просто наслаждайтесь происходящим. Но, пожалуйста, не ожидайте уменьшения боли, это не цель”. Если клиент кажется сбитым с толку,

удивленным или разочарованным, мы разъясняем, какова цель. Мы также можем столкнуться с обратной стороной: “Упражнение не работает” или “Это не помогло”. Другими словами, человек ожидает, что будет чувствовать себя расслабленным, спокойным или счастливым. Это также требует терпеливого разъяснения.

Когда клиент может свободно говорить — как в примере с Джеффом — мы спрашиваем о его мыслях и чувствах, прежде чем приступить к упражнению. Но если клиент не может или не хочет говорить — как в примере с Лотти, — мы можем начать “работать вслепую”. Затем, когда клиент будет сосредоточен, вовлечен, готов и способен говорить, можно выяснить, что произошло.

- Как все прошло?
- Какие трудности возникли у вас? Какие мысли, эмоции, воспоминания? Мы также исследуем, как этот навык может быть полезен за пределами терапевтического кабинета.
- Что вы только что испытали? Бывали ли у вас подобные реакции за пределами кабинета? Что вы обычно делаете, когда это происходит? Предположим, вам нужно выполнить данное упражнение в следующий раз, когда это произойдет — как вы думаете, как оно поможет?
- Как этот навык может быть полезен дома, на работе, на вечеринке, в отношениях? Когда, где, с кем и как это делать?

## Внесение изменений

Как и в любой другой интервенции, в первую очередь мы должны учитывать индивидуальные потребности и обстоятельства клиентов. Ниже мы рассмотрим некоторые способы модификации упражнения “Бросаем якорь” для решения различных задач.

### Модификации при флешбэках и навязчивых мыслях

Мы можем думать о флешбэках как о состоянии крайнего слияния. Клиент настолько сливается с переживанием, что не воспринимает это как “воспоминание” (“запись” или “впечатление” о прошлом событии). Как будто это событие происходит наяву — прямо здесь и сейчас. Нет

ощущения себя как наблюдателя, замечающего данный опыт, и никакого смысла в нарративе этого прошлого переживания уловить нельзя.

“Бросаем якорь” — подходящая первая интервенция при флешбэках. Однако на этапе признания мы называем личный опыт “воспоминанием”. Например: “Вот воспоминание”, “У меня есть воспоминание” или “Мой разум воспроизводит воспоминание”. Таким образом, к концу первого цикла АСЕ мы можем сказать: “Признайте для себя: прямо сейчас и здесь присутствует болезненное *воспоминание*... и некоторые болезненные ощущения, которые сопровождают его... И также у вас есть тело... Так что просто двигайтесь и растягивайтесь, делайте это понемногу... И заметьте, что вы можете контролировать свои действия даже при наличии этого воспоминания... Обратите внимание, что вокруг вас также есть комната... Попробуйте ощутить все это сразу: воспоминание, чувства, ваше тело и комнату вокруг. И мы с вами работаем здесь вместе, как одна команда...”

Наш следующий шаг — связать воспоминание с историческим нарративом (чтобы понять все процессы, стоящие за этим, и то, и как вы можете объяснить их клиентам, см. *Extra Bits*). Как только клиент может говорить свободно, мы спрашиваем, что представляет собой воспоминание, а затем добавляем эту информацию в определение. Например: “Вот воспоминание об автокатастрофе”, “У меня есть воспоминание о насилии в семье”, “В моем сознании прокручивается воспоминание о сексуальном насилии”.

### Практический совет

Важно называть воспоминания непредвзято. Если клиент использует фразу вроде “Вот воспоминание об ублюдке, который разрушил мою жизнь”, это, скорее всего, усилит слияние.

Мы используем аналогичные модификации для навязчивых тревожных мыслей, подтверждая их такими фразами, как: “Вот мысль”, “Эта мысль появилась снова” или “У меня есть мысль о XYZ”.

## Модификации при отвлечениях

Многие виды практики осознанности развивают способность человека концентрироваться. Первоначально они помогают нам сосредоточить свое внимание на некоторых конкретных раздражителях (например, на потоке дыхания). И, конечно же, через некоторое время наше внимание рассеивается. Мы понимаем: это произошло. Признаем и отмечаем, что именно нас отвлекло (например, мысли, чувства, образы, звуки). А затем снова возвращаем свое внимание на выбранные стимулы. Когда мы таким образом помогаем клиентам развивать внимание, сфокусированное на задаче, это полезное противоядие от отвлекаемости и отстранения, а также хорошая практика для устранения беспокойства, размышлений или вообще “погружения в мысли”.

Мы можем легко приспособить технику “Бросаем якорь” для таких целей. После двух или трех циклов ACE, по мере того как клиент становится более сосредоточенным и вовлеченным, мы просим его сфокусировать свое внимание на чем-то конкретном — своем дыхании, ощущениях в ногах или звуках в комнате — и удерживать его там. А затем, как и при любой другой практике осознанности, мы призываем человека замечать, когда и на что он отвлекается, а затем переносит фокус на выбранный объект. Вы можете делать это в течение нескольких минут (или намного дольше), прежде чем закончить упражнение. В *Extra Bits* вы найдете сценарий для традиционной тренировки осознанности (майндфулнесс) с помощью сосредоточения на дыхании, а также сценарий, который включает эту практику в упражнение “Бросаем якорь”.

## Модификации при проблемном поведении

Мы можем использовать технику “Бросаем якорь”, чтобы разрушить почти любое явное или скрытое проблемное поведение. Мы модифицируем компонент “Признание” следующим образом.

- При скрытом проблемном поведении на фоне тревоги, размышлений и навязчивых мыслей, можно применять фразы: “Вот размышления”, “У меня возникают навязчивые мысли”, “Я замечаю, что мой разум критикует меня”, “Снова беспокоюсь”.
- При побуждениях к саморазрушительному поведению следует говорить: “Я замечаю желание порезать себя”, “Возникло желание выпить”, “Есть желание кричать”.

- Когда клиенты “ловят себя в действии”, уже совершая что-то проблематичное, и хотят прекратить, они сначала признают: *делаю это снова, пора остановиться*. Затем они продолжают признавать свои мысли и чувства.

Помимо этих модификаций, остальная часть процесса такая же. Циклическое применение ACE часто помогает клиентам прервать проблемное поведение или предотвратить собственные действия по желанию.

## Модификации при развитии базовых навыков TFACT

В ходе терапии мы можем расширять компонент “Признание” для развития навыков принятия, побуждая клиентов замечать, называть, признавать свои чувства и открываться им. Мы также можем делать это для разделения, специально замечая, называя и признавая переживания. А затем клиент может активно наблюдать за потоком когниций. Мы также можем расширить компонент “Соединение”: тратить гораздо больше времени на настройку тела для развития соматического осознания или практиковать интероцептивную экспозицию (т.е. экспозицию физических ощущений). Обратитесь к *Extra Bits* для получения советов о том, как модифицировать упражнения не только для всего вышеперечисленного, но и для определения ценностей, ответственных действий и “селф как контекста”.

## Домашнее задание

После того как вы впервые “бросили якорь”, хорошо дать это упражнение в качестве домашнего задания и поощрять его ежедневную практику, четко связывая это с проблемами, поднятыми на сессии.

В зависимости от цели домашнего задания мы можем представить его, сказав следующее.

- Это поможет вам справиться с новой эмоциональной бурей.
- Делайте это всякий раз, когда оказываетесь на крючке у своих мыслей и чувств.
- Вы можете применять данное упражнение при возникновении флешбэков, чтобы помочь себе “отцепиться” от воспоминаний и вернуться в настоящее.



- Когда вас охватывает беспокойство, используйте это упражнение.
- Это “скорая помощь при аварийном отключении”. Если вы начинаете отключаться или замираете, уходите в себя (или чувствуете, что вот-вот это сделаете), немедленно воспользуйтесь данным навыком.

Мы также поясняем, что после завершения упражнения важно сосредоточиться на том, чем мы занимаемся (если, конечно, это занятие не создает проблем, в таком случае цель состоит в том, чтобы вместо этого заняться чем-то более полезным для жизни).

И еще раз подчеркиваем необходимость регулярной практики.

**Терапевт.** Идея состоит в том, чтобы практиковать это упражнение несколько раз в день, особенно в то время, когда вы не слишком расстроены. Знаете, когда вы просто немного обеспокоены, слегка злы или озадачены чем-то. Например, когда вы застряли в очереди или пробке, опаздываете на встречу или кто-то делает что-то раздражающее. В таком случае упражнение “укрепит ваши психологические мускулы”, и вы сможете впоследствии справиться с действительно сложными проблемами. Вы согласны?

**Клиент.** Да, я постараюсь.

**Терапевт.** И еще, попробуйте выполнять упражнение в течение 10 с всякий раз, когда “выпадаете” — теряетесь, не фокусируетесь на том, что делаете в данный момент. Я имею в виду буквально 10 с. Вы просто признаете, какие мысли и чувства присутствуют, и возвращаетесь в свое тело — выпрямляетесь, разминаетесь или опускаете ноги — а затем замечаете, где находитесь, и снова концентрируетесь на том, что делаете.

В *Extra Bits* содержится раздаточный материал для клиентов о практике упражнения “Бросаем якорь” с гиперссылками на аудиозаписи продолжительностью от 1 до 11 мин. Вы можете поощрять клиентов слушать одну или две из них ежедневно.

## Выполнение домашнего задания

В начале следующего сеанса мы стараемся подытожить выполнение домашнего задания и устранить любые трудности.

### Разбор

Проверяя выполнение домашнего задания, мы спрашиваем, когда и где клиент практиковал его, что произошло, есть ли какие-то сдвиги. Изменил ли клиент эту практику? Удалось ли замечать и называть свои мысли и чувства? Позволить себе присутствовать без противостояния? Получил ли человек контроль над своими физическими действиями? Смог ли вернуть фокус к выбранному объекту и вовлекся в то, что делал в тот момент?

### Устранение препятствий

Есть две распространенные проблемы, возникающие при выполнении любого домашнего задания в практике осознанности:

- а) люди неправильно применяют упражнение, пытаясь контролировать свои мысли и чувства;
- б) они не делают домашнее задание вообще.

Мы уже рассмотрели первую проблему, о преодолении второй см. главу 18.

Иногда клиент говорит: “У меня хорошо получается «бросать якорь», когда я один, но я не хочу делать это в присутствии других людей, потому что они могут меня осудить”. Предположение состоит в том, что “бросание якоря” должно включать в себя явные физические движения, такие как растяжка. Но это ошибочно. Вы можете легко выполнить это упражнение так, что другие не заметят. Например, общаясь с кем-то, можете воспользоваться моментом, чтобы осознать свои внутренние переживания, аккуратно упереться ногами в пол или выпрямить позвоночник, а затем снова сосредоточиться на разговоре — так, чтобы никто ничего не заметил. В идеале мы бы попросили клиента попрактиковаться в этом на сеансе, чтобы убедиться, что он освоил этот навык.

Иногда клиент жалуется, что он слишком подавлен, чтобы “бросить якорь”, или говорит: “Когда я понял, что происходит, было уже слишком поздно”. Есть три аспекта решения таких проблем: регулярные “осознанные проверки”, планирование наперед и “наращивание”.

**Осознанные проверки.** Мы можем поощрять клиентов проводить “осознанные проверки” в течение дня: останавливаться на несколько минут и замечать свои мысли и чувства, а также оценивать, насколько они напряженные, тяжелые и расстраивающие. Таким образом, люди учатся распознавать, когда они “заводятся” или “все нарастает”, и “бросают якорь”, “пока не стало слишком поздно”.

**Планирование наперед.** Мы можем поощрять клиентов предвидеть и готовиться к стрессовым ситуациям. Когда и где наиболее вероятны эмоциональные бури или диссоциативные состояния? Что и с кем нужно делать? В идеале по мере развития терапии клиенты будут использовать все больше и больше стратегий ТФАСТ, чтобы заранее подготовиться к таким моментам. Даже быстро выполнить упражнение “Бросаем якорь” перед тем, как попасть в стрессовую ситуацию, может иметь большое значение.

**Наращивание.** Полезной метафорой является идея пойти в спортзал, чтобы привести себя в форму. Если вы пойдете и сразу начнете поднимать самый тяжелый вес на первой же тренировке, то лишь травмируете себя. По сути, здесь речь о том же — нужно начать поднимать легкий вес и со временем наращивать свою силу, пока не появится способность безопасно поднимать тяжелый. Но даже тогда вы все равно сначала делаете разминку с легким весом.

Тот же принцип применим к технике “Бросаем якорь” (или любому другому новому навыку): сначала клиенты практикуют его в менее сложных ситуациях; и они делают это неоднократно, постепенно наращивая свои навыки. В конце концов, они могут применять эти навыки даже в условиях сильного стресса. Вместе терапевт и клиент проводят мозговой штурм ситуаций и событий, полезных для “наращивания психологических мускулов”; все, что вызывает легкий или умеренный уровень стресса, напряжения или тяжелых эмоций, дает хорошую возможность для практики.

## Что дальше

Чем более огорчен, закрыт или эмоционально неуравновешен клиент, тем важнее продолжать эту работу “снизу вверх” во время сеанса. Поэтому мы хотим, чтобы эти упражнения практиковались и в последующих сеансах, что позволит еще больше развить способность клиента “бросать якорь”. Но что дальше? Продолжаем ли мы работать с акцентом “снизу вверх”, в первую очередь работая с эмоциями, ощущениями и телом (как

в главах 12–14, 22–23), или начинаем работать “сверху вниз” с когнитивным разделением (как в главах 10–11)? Если преобладают эмоции, ощущения и физиологические реакции, то первый вариант, вероятно, лучше. В качестве альтернативы, если преобладает слияние (например, безнадежность, обоснование, руминации, беспокойство, самоосуждение), то разделение, вероятно, является лучшим вариантом. Однако любой вариант хорош; мы адаптируем то, что делаем, чтобы удовлетворить потребности и возможности каждого клиента индивидуально. И в любой момент, застряв в работе над одним базовым процессом, мы можем свободно переключиться на работу над другим.

### Дополнение

В главе 8 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете:

- а) раздаточный материал для клиентов о том, как “бросать якорь”, с гиперссылками на бесплатные аудиозаписи;
- б) общий сценарий для техники “Бросаем якорь”;
- в) сценарий тренировки осознанности с помощью концентрации на дыхании;
- г) сценарий, включающий осознанное дыхание во время упражнения “Бросаем якорь”;
- д) заметки о включении воспоминаний в нарратив прошлого.

## Резюме

“Бросить якорь” — это термин, подходящий для сотен различных упражнений, основанных на формуле АСЕ: признание своих внутренних переживаний, соединение со своим телом и вовлечение в то, что мы делаем. Мы можем ввести его в любой момент на любом сеансе, и эта техника особенно полезна в качестве реакции первого выбора на крайние проявления возбуждения, диссоциации, флешбэков, крайнего слияния или дисрегуляции эмоций. Это также хорошая основа для разделения и принятия. Простое в освоении, легкое, немедитативное, чувствительное к травмам, принятое во многих культурах, это упражнение полезно при огромном количестве проблем: чем раньше мы его введем, тем лучше.

## Глава 9

# Сессии проводятся гибко

Поздравляем, вы только что прочитали самую длинную главу в книге! В этой, гораздо более короткой (вдохните с облегчением), мы рассмотрим, как структурировать сеансы. В ТФАСТ всё (и мы не исключение) является гибким. Если вы ходите по кругу, сеансы полны сострадательного выслушивания, но нет активной практики навыков ТФАСТ, то вам, очевидно, нужно упорядочить структуру, но не цепляйтесь жестко за последовательность, которую я предлагаю.

1. Проведите короткую практику осознанности.
2. Проанализируйте домашнее задание.
3. Определите план работы на сеанс.
4. Проработайте его, пункт за пунктом.
5. Назначьте новое домашнее задание.

Рассмотрим подробнее каждый из этих пунктов.

## Короткая практика осознанности (майндфулнесс)

Каждое занятие полезно начинать с небольшого упражнения на осознанность продолжительностью от 3 до 5 мин. Это помогает клиенту и терапевту сосредоточиться и подготавливает обоих к экспериенциальному сеансу (особенно полезно для клиентов, которые не выполняют практики между сессиями).

В начале терапии мы можем использовать технику “Бросаем якорь”, чтобы начать сеанс, но позже, по мере увеличения набора навыков ТФАСТ у клиента, следует выбирать упражнения, которые больше сосредоточены на разделении, принятии, сострадании к себе или “селф как контексте”. В идеале мы также включаем ценности в эти упражнения.

### Практический совет

После разбора первого формального упражнения на осознанность клиента мы можем спросить: “Может быть, стоит начинать каждую сессию с чего-то подобного?” Большинство клиентов соглашались с этим, что облегчает начало более поздних сеансов с практики осознанности.

**Терапевт.** Можем начать с короткого упражнения на концентрацию, чтобы помочь нам обоим настроиться на продуктивную сессию?

**Клиент.** Конечно.

**Терапевт.** (*Соединение с телом.*) Хорошо, мы будем развивать дальше то, что мы делали на прошлом сеансе... Уделите время тому, чтобы скорректировать свое положение в кресле... Выпрямите спину, опустите плечи... Осторожно упритесь ступнями в пол, почувствуйте его под собой...

(*Вовлечение в то, что делаем.*) Остановите взгляд на определенной точке или закройте глаза, если хотите... Пробудите чувство любопытства, как если бы вы были любознательным ученым, исследующим окружающий мир... Обратите внимание на то, что вы слышите, звуки, исходящие от вас... и от меня... из комнаты вокруг вас... и за пределами комнаты... Отметьте для себя, как вы можете переключать внимание между этими разными звуками... Как вы можете сосредоточиться на моем голосе или на шуме уличного движения... Или на звуке кондиционера...

(*Признание мыслей.*) Попробуйте заметить разницу между звуками, которые вы слышите, и мыслями, которые сопровождают их... Обратите внимание: как только вы услышите новый звук, ваш разум находит его местонахождение и маркирует словами или образами... Сейчас я издам звук и отмечу, что делает ваш разум (*терапевт постукивает пальцами по твердой поверхности в течение нескольких секунд, затем останавливается*).

Теперь я издам еще один звук, снова обратите внимание, как ваш разум находит его и обозначает (*терапевт постукивает ногой по полу в течение нескольких секунд, затем останавливается*).

(*Соединение с телом.*) Сосредоточьтесь на собственном теле, сидящем в кресле... Выпрямитесь, растянитесь... удерживайте это растяжение... Попробуйте заметить ощущения растяжения мышц, затем сделайте это снова, но на этот раз в замедленном темпе. И при этом постарайтесь заметить все звуки, которые вы издаете при движении...

*(Признание мыслей и чувств.)* Отметьте для себя, какие мысли и чувства проявляются прямо сейчас... Приятны они, неприятны или нейтральны? Используя фразу “я замечаю”, про себя признайте все, что проявляется... Уделите время тому, чтобы настроиться на свои ценности, признать причины, почему вы пришли сюда сегодня... Также напомните себе о важном для вас, глубоко кроющемся в вашем сердце... что и кто вам действительно небезразличен, поэтому вы пришли сюда сегодня... Уделите минутку тому, чтобы признать: несмотря на возникающие тяжелые мысли и чувства, вы все равно сегодня здесь...

---

Обычно мы заканчиваем это упражнение, соединяясь с телом и вовлекаясь в то, что делаем, через пять чувств. Затем мы подводим итоги, выявляя важные моменты и настраиваясь на ценности и цели, основанные на ценностях (если вы предпочитаете более короткие упражнения, можете выполнять компонент осознанности к звукам отдельно).

## Обзор домашнего задания

Следующий шаг — проверить домашнее задание: как его выполнял клиент? Что произошло и чем ему это помогло? И если домашнее задание включало отработку навыка осознанности, как часто и как долго клиент его практиковал? Мы также спрашиваем о трудностях или неблагоприятных исходах и устраняем любые проблемы, с которыми столкнулся Клиент. И если он не выполнил свою домашнюю работу (да, трудно поверить, я знаю, но, что удивительно, в редких случаях это происходит!), мы работаем с этим, как описано в главе 18.

## Определение плана работы на сеанс

Это хорошая идея — определить повестку дня для сессии. Некоторые терапевты поначалу сопротивляются этому, жалуясь, что это “слишком директивно”. Однако, как только они принимают свой дискомфорт и пробуют пойти таким путем, то обнаруживают, что сеансы становятся гораздо более продуктивными. Кроме того, большинство клиентов реагируют очень хорошо; план работы помогает собраться с мыслями и расставить приоритеты. Действительно, для клиентов, склонных к “перескакиванию с

одного на другое” (перескакиванию с одной проблемы на другую без создания эффективного плана или стратегии), умение расставлять приоритеты становится важным навыком.

Точка выбора предлагает простой способ сделать это: “На чем бы вы хотели сегодня сосредоточиться: на работе над навыками отцепления или на том, чтобы заняться движением вперед?” Еще один простой инструмент — “В яблочко”, показанный ниже.

Инструмент “В яблочко” (рис. 9.1) широко используется для изучения ценностей и постановки целей, но он также является хорошим визуальным подспорьем для определения плана работы на сеансе.

**Терапевт.** Итак, вы видите, что этот простой инструмент делит жизнь на четыре основные области: работа, отношения, здоровье и отдых. Если бы мы могли выбрать только одну из областей, на которой нужно сосредоточиться (начать вносить в нее определенные позитивные изменения), что бы вы предпочли?

**Клиент.** М-м-м, я думаю, отношения.

**Терапевт.** Хорошо. Есть ли какие-то отношения, на которых мы могли бы сосредоточиться сегодня?

Так как же расставить приоритеты? В TFACT не существует “правильного” способа расставить приоритеты в плане работы, но следующая последовательность работает хорошо.

1. Риск самоповреждения. Если существует значительный риск того, что клиенты могут причинить себе вред, это, очевидно, имеет приоритет над другими вопросами (см. главу 26).
2. Проблемы с работой в команде. Многие проблемы могут вызвать напряженность или разногласия в терапевтических отношениях: клиент пропускает сеансы, не платит по счетам, ведет себя агрессивно или пренебрежительно; терапевт принуждает клиента к чему-то, обесценивает его или испытывает недостаток в эмпатии. Мы хотим выявить проблему и решить ее как можно скорее (см. главу 19).
3. Трудности, тормозящие работу. Далее на повестке дня — поведение клиентов, которое тормозит или прерывает сеанс: постоянное придумывание причин, по которым терапия не работает или почему человек не может измениться, отказ выполнять упражнения, перескакивание с одной задачи на другую, постоянная смена тем и т.д. (см. главу 19).



**Ваши ценности.** *Чем вы хотите заниматься на этой планете? Каким человеком хотите быть? Какие личные сильные стороны или качества вы хотите развить? Пожалуйста, напишите несколько слов под каждым заголовком ниже.*

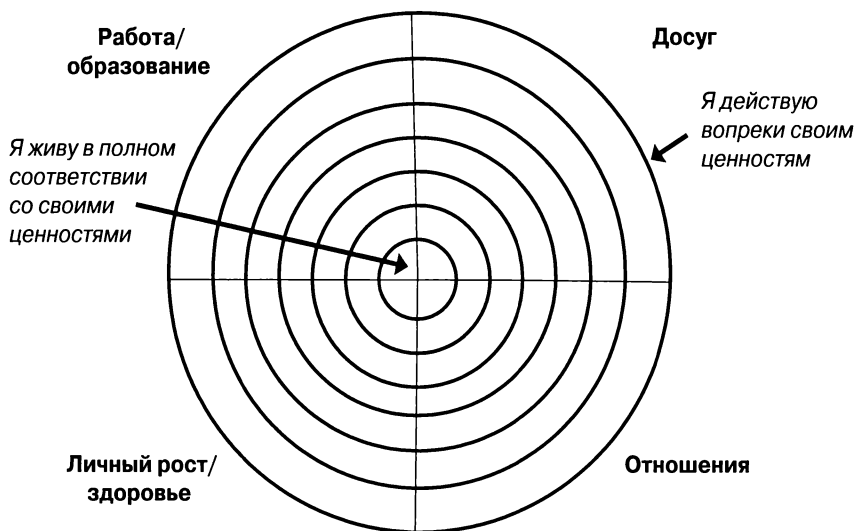
**Работа/образование:** включает рабочее место, карьеру, образование и развитие навыков.

**Отношения:** включает вашего партнера, детей, родителей, других родственников, друзей и коллег.

**Личностный рост/здоровье:** может включать религию, духовность, творчество, жизненные навыки, медитацию, йогу, пребывание на природе, физические упражнения, питание и/или устранение факторов риска для здоровья.

**Досуг:** как вы играете, отдыхаете или развлекаетесь, участие в мероприятиях для отдыха, развлечения и творчества.

**В яблочко:** поставьте крестик в каждой области доски для дартс, чтобы показать, где именно вы находитесь сегодня.



Адаптировано из книги *Living Beyond Your Pain* Дж. Дал и Т. Лундгрена с разрешения New Harbinger Publications, [www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com).

**Рис. 9.1.** Инструмент "В яблочко"

4. Проблемы с домашними заданиями. Если клиенты не выполняют свою домашнюю работу, мы хотим выяснить, какие существуют препятствия в этом, и помочь их преодолеть (см. главу 18).

5. Другие вопросы. Для оставшихся проблем есть несколько способов расставить приоритеты:
  - а) поощряйте клиента выбирать: “Из всех проблем, с которыми вы сталкиваетесь в настоящее время, какую бы вы хотели решить в первую очередь?”
  - б) применяйте инструмент “В яблочко”: попросите клиента выбрать только один кластер и самую насущную проблему в нем;
  - в) сосредоточьтесь на том вопросе, который кажется наименее сложным — на том, который, скорее всего, поддается быстрым, но существенным изменениям.

## Работа по плану

Как только план работы согласован, мы прорабатываем его пункт за пунктом. Иногда вся сессия может быть посвящена только одному пункту, но часто мы можем охватить несколько.

Независимо от того, на каких проблемах клиент хочет сосредоточиться, на каждом сеансе мы “танцуем вокруг трифлекса”. Мы начинаем каждую сессию с “присутствия в моменте”, что дает нам надежную основу для “раскрытия” (освобождения, принятия и реагирования с состраданием к себе на сложные когниции и эмоции). И если клиенты в какой-то момент становятся перегруженными, мы “бросаем якорь” и возвращаем их в настоящий момент; затем, когда они вновь фокусируются и готовы продолжать, мы снова отваживаемся на “раскрытие”.

То же самое относится и к третьему аспекту — “делать то, что нужно”. Определение ценностей, постановка целей и составление планов действий иногда могут вызывать непреодолимые эмоции или крайнее слияние. Если так происходит — да, вы уже догадались — мы помогаем клиентам “бросить якорь”. Затем, когда они вновь присутствуют и сосредоточиваются, мы мягко возвращаемся к ценностям и ответственным действиям. Естественно, некоторые сеансы фокусируются больше на одном аспекте трифлекса, чем на других, но обычно в той или иной степени задействованы все три.

Когда клиенты находятся в сложной ситуации, и у них мало надежды на краткосрочное решение, полезным инструментом для решения этой проблемы является *формула вызова* [Harris, 2015]. Этот инструмент помогает нам увидеть, что, независимо от того, насколько велика проблема, с которой мы сталкиваемся, мы не бессильны. У нас есть выбор, и это описано ниже.

## Формула вызова

В любой сложной ситуации, какой бы она ни была, у нас всегда есть варианты выбора, как поступить.

1. Уйти.
2. Оставаться и жить в соответствии со своими ценностями: делать все возможное, чтобы улучшить ситуацию, освободить пространство для неизбежной боли и относиться к себе с добротой.
3. Оставаться и делать то, что либо ничего не изменит, либо усугубит ситуацию.

Конечно, вариант уйти не всегда возможен. Например, если вы находитесь в тюрьме, то не можете просто уйти. Если у вас серьезная болезнь или вы потеряли близкого человека, то не можете просто выйти из ситуации; куда бы вы ни отправились, проблема идет с вами. Но иногда уйти — это хороший вариант, и в этом случае стоит серьезно обдумать его. Например, если вы находитесь в токсичных отношениях, у вас ужасная работа, криминальный район или профессия, которая постоянно подвергает вас травмирующим событиям (например, службы экстренной помощи или вооруженные силы), подумайте: может ли ваша жизнь стать богаче, полнее, значительнее, если вы уйдете, чем если останетесь?

Далее, если вы не можете или не хотите уйти, у вас есть лишь пара вариантов, как действовать. К сожалению, для большинства из нас вполне естественно выбрать третий вариант: *остаться и делать то, что либо не имеет никакого значения, либо только усугубляет ситуацию*. В сложных ситуациях мы легко попадаем на крючок сложных мыслей и чувств и втягиваемся в пагубные модели поведения, которые либо задерживают нас, либо усугубляют проблемы. Например, мы можем прибегнуть к чрезмерному употреблению наркотиков и алкоголя, ссориться с близкими или отдаляться от них, избегать важных аспектов жизни или применять множество других пагубных действий.

Так что путь к лучшей жизни лежит во втором варианте: *остаться и жить в соответствии со своими ценностями и делать все возможное, чтобы улучшить ситуацию*. И, конечно же, вы не можете ожидать, что почувствуете себя счастливым, оказавшись в действительно трудной ситуации. Это данность — болезненные мысли и чувства будут возникать. Так что вторая часть второго варианта — создать пространство для неизбежной боли и относиться к себе с добротой — очень актуальна.

В протоколе АСТ для лагерей беженцев, принятом ВОЗ, формула вызова применяется в самом начале первой сессии. Очевидно, что первый вариант невозможен, если вы находитесь в лагере беженцев — вы не можете просто встать и уйти — но вариант 2 и 3 выбрать можно. Например, есть люди, которые делят с вами палатку, и вы можете относиться к ним с добротой, теплотой и открытостью, а можете относиться к ним с агрессией, холодностью или враждебностью. И выбор, который вы делаете каждый день, изменит ваш опыт проживания в этой палатке. Выходя из палатки, вы можете быть добрым и дружелюбным или отстраненным и враждебным по отношению к своим соседям. И вы можете присоединиться к общественной деятельности, такой как пение или молитва, или можете изолировать себя. Так что весь день вы можете делать выбор, который повлияет на качество вашей жизни в лагере.

Само собой разумеется, что мы должны быть невероятно сострадательными и оценивать трудности клиента, когда представляем формулу вызова. Обычно это очень вдохновляет людей, помогая понять, что у них есть выбор даже в ужасных ситуациях. Это особенно важно для клиентов, у которых такие сложные ситуации могут сохраняться долго. Например, для клиентов, работающих в вооруженных силах и службах экстренной помощи, отбывающих длительный срок в тюрьмах или пребывающих в других враждебных условиях, а также для тех, кто постоянно подвергается расизму, сексизму или другим формам предрассудков и дискриминации. В рамках второго варианта мы всегда подчеркиваем важность обращения за поддержкой к другим: друзьям, семье, сообществу и т.д. Это может принимать разные формы. Например, в случае системных предубеждений и дискриминации это может включать формирование или присоединение к группам, которые являются политически активными и проводят кампании в поддержку перемен.

### Практический совет

Мы хотим безопасно завершать каждую сессию, чтобы клиент оставался в пределах своей психологической гибкости. Поэтому нам нужно следить за временем и за тем, чтобы у нас было его достаточно, дабы помочь клиентам “бросить якорь” (или использовать другие методы для сосредоточения) до окончания сеанса.

## Домашнее задание

В идеале каждое занятие должно заканчиваться домашним заданием. На ранних сеансах терапевтов обычно предлагает выполнять практики вне сессий, и со временем клиент чаще выполняет их (и если домашнее задание состоит в практике осознанности, попросите клиента сначала попрактиковаться на сеансе, чтобы вы могли устранить любые проблемы).

Прежде чем дать домашнее задание, следует оценить шансы на его выполнение: “По шкале от 0 до 10, где 10 означает «Это абсолютно реально, я обязательно сделаю его, несмотря ни на что», а 0 означает «Это абсолютно нереально, ни в коем случае я никогда не буду этого делать!» — на сколько реалистично, что вы его выполните?”

Если клиенты оценивают шансы ниже 7, это не предвещает успеха, поэтому следует изменить задачу: сделать ее меньше, проще и легче, пока оценка не достигнет хотя бы 7.

### Дополнение

В главе 9 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете распечатанную версию рисунка “В яблочко” и раздаточный материал для клиентов по *формуле вызова*.

## Резюме

В TFACT нет правильного способа структурировать сеансы, но принципы, изложенные в этой главе, часто бывают полезны. На каждом сеансе мы “танцуем вокруг трифлекса”: присутствовать в моменте, открываться и делать то, что нужно. Формула вызова помогает применить эти процессы к текущим трудным ситуациям.

Во второй части в целом рассмотрены важные аспекты начала терапии. Теперь давайте углубимся в первую из трех взаимосвязанных тем TFACT — жизнь в настоящем.

ЧАСТЬ III

# **Живем настоящим моментом**

## Глава 10

# Сбрасываем оковы слияния

“Я плохой терапевт”. “Я не знаю, что делаю”. “Я сейчас облажаюсь”. Ваш разум когда-нибудь говорил вам такие вещи? Да, мой тоже. У нас так много общего с нашими клиентами! Большинство людей думают, что с ними что-то не так из-за “негативного мышления”, поэтому клиенты испытывают большое облегчение, когда их терапевт в классическом стиле АСТ раскрывает: “Знаете, ваш разум очень похож на мой. То, что говорит вам ваш разум, так похоже на то, что мой говорит мне”.

Хотя в следующих двух главах мы рассмотрим множество различных методов разделения, я хочу подчеркнуть важность нормализации. Многие клиенты с травмой считают, что их разум “поврежден”, или “сломан”. Итак, снова и снова, тысячами различных способов, мы передаем послание: *ваш разум не испорчен; нет ничего плохого в том, что вы так думаете; мысли, которые у вас возникают, нормальны, естественны и обоснованы; у всех нас есть разумы, которые думают так.*

## Что такое слияние

Слияние означает, что когниции доминируют над нашим сознанием или нашими действиями (или над тем и другим). Это может вызвать следующие проблемы.

1. Когниции доминируют над нашим сознанием. Примеры включают беспокойство, руминации, навязчивые мысли, заикливание на прошлом, фантазии, катастрофизацию, “аналитический паралич”, обвинения, осуждения и т.д. Это мешает сосредоточиться на поставленной задаче, заниматься тем, что мы делаем, или полностью вовлекаться в происходящее. В результате мы делаем что-то плохо, упускаем важные аспекты нашего опыта или отгораживаемся от других.
2. Когниции доминируют над нашими действиями. Когда мы сливаемся со своими мыслями, убеждениями, установками, предположениями,

схемами, суждениями, правилами и причинами, они “диктуют” нам выбор; мы ведем себя жестко, что обычно проблематично; мы делаем вещи, которые уводят нас от наших ценностей.

Технически слияние означает реагирование на когниции узкими, негибкими вариантами поведения, а разделение означает реагирование широкими, гибкими способами. И речь не о состояниях “всё или ничего”; мы можем быть “очень слиты” или “немного слиты”, “полностью разделены” или “слегка разделены” (в разговоре с клиентами мы говорим “попасться на крючок” и “отцепиться”, а не о слиянии и разделении).

В состоянии слияния когниции кажутся:

- приказами, правилами или законами, которым мы должны подчиняться;
- важными вещами, требующими нашего безраздельного внимания;
- хорошими советами, которым нужно следовать;
- угрозами, с которыми нам нужно бороться или которых следует избегать;
- утверждениями абсолютной истины.

В состоянии разделения мы видим наши когниции такими, какие они есть: цепочками слов или картинок, изменяющимися во времени, постоянно приходящими и уходящими. Они могут быть или не быть правдой. И независимо от того, верны они или нет, мы не обязаны подчиняться им, следовать этим советам, относиться к ним как к угрозе, бороться с ними, избегать их или уделять им все свое внимание.

Цель разделения *не* в том, чтобы уменьшить правдоподобность мыслей, заставить их уйти или уменьшить эмоциональную боль, хотя подобный результат может последовать довольно часто. Цель состоит в том, чтобы дать возможность гибко реагировать на когниции, дабы они не доминировали над нами и мы могли действовать эффективно и использовать их, если они полезны (если это вас удивляет или смущает, пожалуйста, повторите упражнение “Руки как мысли” в главе 2, чтобы прояснить смысл слияния и цели разделения).

## Форма против функции

В ТФАСТ мы рассматриваем мысли с точки зрения не их “формы” (т.е. является ли их содержание истинным/ложным, положительным/отрицательным,



оптимистичным/пессимистическим, рациональным/иррациональным), а “функции” (т.е. влияния, которое они оказывают на поведение).

Так называемая “позитивная мысль” (позитивная по своему содержанию) может иметь и негативные функции (проблемное воздействие на поведение). Например, позитивная мысль о том, что *я отлично справляюсь со своей работой и знаю лучше, чем кто-либо другой, как это сделать*, может способствовать нарциссическому поведению, которое оказывает огромное негативное влияние на отношения на рабочем месте.

Также так называемая “негативная мысль” (имеющая негативное содержание) может иметь положительную функцию (полезное влияние на поведение). Например, негативная мысль, что *я могу провалить этот экзамен*, может побудить студента хорошо учиться. Если у наших мыслей есть полезные функции, то мы позволяем им вести нас. Если нет, мы разрешаем им появляться, оставаться и исчезать в удобное для них время, не борясь с ними и не избегая их.

## Сначала танцуй наедине с собой, потом выходи на сцену

Ранее я использовал этот поэтический термин в других руководствах, чтобы подчеркнуть важность спокойного, терпеливого, эмпатического подхода к разделению. Когда наши клиенты теряются и спотыкаются в крошечной тьме слияния, у большинства из нас возникает сильное желание быстро включить яркий фонарик разделения, чтобы осветить выход. Но нам нужно быть осторожными. Если мы поторопимся с разделением, то, несмотря на лучшие намерения, оно, скорее всего, потерпит неудачу: обесценит клиента, спровоцирует сопротивление или даст обратный эффект и приведет к еще большему слиянию. Поэтому сначала мы сопереживаем клиенту, слушаем его с открытостью и любопытством, смотрим на вещи с его точки зрения, понимаем, что он чувствует, признаем его трудности и подтверждаем его эмоции.

“Танцы наедине” — это искреннее и сострадательное реагирование на клиента, когда он переживает слияние, что помогает ему чувствовать себя услышанным, увиденным и понятым. Как правило, это не занимает много времени. Иногда терапевты тратят на эту работу большую часть или весь сеанс, и это может привести к обратным результатам. Например, предположим, что клиент — “ветеран терапии”, годами лечился, много раз рассказывал свою историю и все же прочно застрял в своем прогрессе. Ему

нравится посещать терапию из-за сочувствия, понимания и доброты, которые он получает от терапевта, но его саморазрушительное поведение не меняется. В этом случае проведение еще одного сеанса, состоящего в основном из рефлексивного выслушивания, проверки и сопереживания, не поможет клиенту добиться значимых изменений в жизни. Во всяком случае, это, вероятно, усилит его слияние и чувство, что он застрял.

С другой стороны, если клиент никогда раньше не был на терапии и впервые рассказывает о сексуальном насилии, это совсем другой сценарий. Мы можем провести гораздо больше времени, “танцуя” с этим клиентом, для достижения хорошего терапевтического эффекта. Однако, если он начинает диссоциировать или перегружаться, пытаюсь рассказать о своей травме, нам нужно сразу же ввести практические навыки, чтобы помочь человеку справиться с этой реакцией. Просто сидеть и слушать, задавать вопросы и сопереживать, пока клиент впадает в диссоциацию или становится подавленным, явно вредно.

Другими словами, как и все в TFACT, нам нужно адаптировать то, что мы делаем, для каждого клиента индивидуально; то, что полезно или уместно для одного человека, может быть неприемлемо для другого. После того как мы потренировались “танцевать” достаточно долго, чтобы клиент доверился нам как партнеру, мы можем начать мягко “выводить его на сцену”. Другими словами, мы вводим базовый процесс АСТ — не обязательно разделение. В зависимости от того, какой процесс кажется наиболее полезным, стоит применять его, чтобы с состраданием направить клиента к точке большей психологической гибкости.

## Гибкая терминология

В TFACT мы часто используем термин “история” для обозначения любого типа когнитивного содержания. Однако иногда клиент считает этот термин неподходящим. В таком случае нужно быстро отреагировать: “Мне очень жаль. Я не пытался опошлить или обесценить то, что вы говорите. Все, что я имею в виду под «историей», — это набор слов или картинок, которые передают информацию. Если хотите, я больше не буду использовать этот термин”. Обычно это исправляет ситуацию, но, чтобы свести к минимуму риск неэффективности, мы можем предпочесть не использовать термин “история”. Хорошей альтернативой могут стать слова “знания”, “убеждения”, “нарративы”, “схемы”, “темы”, “утверждения”, “предположения”, “идеи”, “отчеты”, “рассказ” и “суждения”.

Даже сам термин “мысли” иногда может вызвать негативную реакцию.

**Терапевт.** Вы замечаете, как постоянно возникают эти мысли о том, что вы ничего не стоите?

**Клиент.** Это не мысли, это факты!

**Терапевт** (*пауза на несколько секунд*). Хорошо, а как насчет того, чтобы назвать их как-то иначе, например когнициями или самоосуждением?

**Клиент.** Но они верны!

**Терапевт.** Вы говорите так, будто ожидаете, что я брошу вам вызов?

**Клиент.** Ну, да. Это то, что делал другой терапевт.

**Терапевт.** В некоторых моделях терапии большое внимание уделяется тому, истинны ваши мысли или нет, но не в этой. В АСТ мы этим не занимаемся.

**Клиент.** Да? (*Выглядит удивленным.*) Ладно.

**Терапевт.** Нас интересует, что вы делаете, когда появляются эти когниции. Если вы уделяете им все свое внимание или действуете под их влиянием, поможет ли это вам построить ту жизнь, о которой вы мечтаете? Если да, то нет проблем. Но если нет, интересно ли вам научиться отцепляться от них?

Клиенты, скорее всего, будут настаивать на том, что их мысли верны, когда предыдущие терапевты оспаривали их или делали пренебрежительные замечания, например: “Это просто мысль”. Клиенты часто с удивлением обнаруживают, что в ТФАСТ этого не происходит (действительно, одно из самых впечатляющих свойств разделения состоит в том, что оно снижает правдоподобность ложных или неточных выводов без необходимости их оспаривать).

Некоторые клиенты уже слышали фразу “Мысли — это не факты”. Если это так, мы можем объяснить, что “факты” действительно являются типом мысли.

**Терапевт.** В течение дня мозг генерирует тысячи и тысячи мыслей. Некоторые из них являются фактами, другие — мнениями, а также суждениями, текстами песен или фразами из фильмов, популярными поговорками или шутками, а также миллионом других вещей. У вас когда-нибудь возникала действительно странная мысль, и вы задавались вопросом: “Откуда, черт возьми, это взялось?”

**Клиент.** Вы даже не представляете, какая чушь крутится у меня в голове!

**Терапевт.** Да, в моей тоже. Поэтому, когда я использую слово “мысль”, я подразумеваю его как обобщающую фразу, включающую в себя все эти разные вещи — от неопровержимых фактов, с которыми все согласны, до безумно странной чуши, приходящей неизвестно откуда. Если хотите, я могу использовать термин “когниция”.

## Изучение мыслей

Обычно мы можем определить слияние, не спрашивая об этом напрямую. Когда клиент рассказывает, почему он пришел на терапию, через что прошел и в чем заключаются его проблемы, мы, скорее всего, увидим большое слияние со всеми категориями, упомянутыми в главе 2: прошлым, будущим, концепцией “я”, причинами, правилами и суждения. Иногда, однако, полезны прямые вопросы, например приведенные ниже.

*Фраза, позволяющая выявить слияние с концепцией “я”.*

- Если бы я мог слушать ваш разум, когда он вас атакует, какие самые неприятные вещи я бы услышал от него о вас? За что он вас осуждает?

*Фраза, позволяющая выявить слияние с прошлым и будущим.*

- Вы когда-нибудь заикливались на прошлом? На каких вещах?
- Вы сильно беспокоитесь? О чем? Каким вам видится будущее?

*Фраза, позволяющая выявить слияние с причинами и правилами.*

- Что мешает вам делать X (желаемое поведение)?
- Что заставляет вас делать Y (проблемное поведение)?

*Фраза, позволяющая выявить слияние с суждениями.*

- Что ваш разум говорит об этом?

*Фраза, позволяющая исследовать происхождение когниций.*

- Напоминает ли это вам что-нибудь из вашего прошлого? Вы можете вспомнить самые ранние подобные мысли? Произошло ли что-то тогда, что повлияло на это?

*Фраза, позволяющая выяснить, что вызывает эти мысли.*

- Как часто появляются эти мысли? Когда? Где? С кем? Что происходит?
- Связаны ли эти мысли с чем-то, что действительно важно для вас? С кем-то или с чем-то, вам глубоко безразличным?

## Определение тем

Нас интересуют не только мысли, но и сопровождающие их эмоции, побуждения, ощущения, воспоминания и импульсы.

- Что вы чувствуете, когда ваш разум говорит эти вещи?
- Проявляются ли какие-либо эмоции? Побуждения? Ощущения? Импульсы? Воспоминания?

Полезная стратегия разделения или принятия состоит в том, чтобы определить темы, которые связывают все эти личные переживания. Есть два способа инициировать это: как учитель и как детектив.

### Режим учителя

В режиме учителя мы даем клиенту список общих паттернов слияния и спрашиваем, какие из них относятся к нему. В *Extra Bits* вы найдете три таких рабочих листа: “Двенадцать общих тем”, в которых перечислены основные убеждения, нарративы и схемы; “Большая шестерка”, содержащая шесть основных категорий слияния; и “Препятствия в отношениях”, где перечислены общие когнитивные модели, которые подпитывают межличностные проблемы. Вы также можете использовать списки из других моделей (например, 18 схем схема-терапии или 12 типов “дисфункционального” мышления в когнитивной терапии), но помните, что в ТФАСТ мы не оспариваем когнитивное содержание и не оцениваем мысли как “искаженные” или “дисфункциональные”.

Режим учителя наиболее полезен для групп, клиентов с ограниченным самосознанием или курсов терапии, ограниченных по времени. В этом режиме мы можем сказать: “Часто наши мысли концентрируются вокруг определенных тем, и в качестве первого шага к отцеплению от крючка полезно определить, что это за темы. На этом рабочем листе перечислены некоторые из наиболее распространенных. Ваш разум склонен отдавать предпочтение какой-либо из них?”

### Режим детектива

В режиме детектива мы, как Шерлок Холмс, “складываем мозаику” и приходим к заключению, которое все объясняет. Например, так.

- Многие из этих мыслей и чувств, кажется, вращаются вокруг общей темы, и я не совсем уверен, как это сформулировать. У меня возни-

кает соблазн назвать это “неудовлетворенными потребностями”, потому что, похоже, речь идет о том, насколько ваши потребности не удовлетворяются другими людьми; как будто они не принимают во внимание то, что вы действительно хотите. Это так?

- Многие из этих мыслей и чувств, похоже, связаны с тем, чтобы делать что-то “правильно” и “должным образом”, в соответствии с действительно высокими стандартами — и вы корите себя, если у вас не получается. Я обычно называю это перфекционизмом; вас устраивает этот термин?
- Так много болезненных мыслей, чувств и воспоминаний, уходящих корнями в детство, и все они кажутся связанными с одной и той же темой: “Я неудачник”.

Предложив термин, мы проверяем, походит ли он, и, конечно же, меняем его, если клиент не одобряет. Еще лучше, если клиент озвучивает тему сам.

**Терапевт.** Итак, с этой проблемой связано много боли — мыслей, чувств и воспоминаний, уходящих к возрасту 4 лет, когда бойфренд вашей мамы впервые начал вас бить. Теперь предположим, что мы могли бы каким-то волшебным образом поместить все эти мысли, чувства и воспоминания в документальный фильм, который содержит их все. И вы можете никогда никому не показывать этот документальный фильм — или можете поделиться им с кем-то, кому действительно доверяете. Но идея состоит в том, чтобы придумать короткое название, отражающее основную тему. Я знаю, что есть несколько разных, но нам нужна только главная и несколько слов, которые ее суммируют. Например, общая тема, которая подходит для любого документального фильма, — “Недостаточно хорош”. Таким образом, вы можете использовать это, если хотите, или придумать свою собственную тему, например тему “Отказ” или “Я бесполезен”. Есть идеи?

**Клиент.** Хм, я думаю, может быть, бесполезный или, например, непривлекательный?

**Терапевт.** Ладно. Мы всегда можем поменять тему позже. Можем ли мы сейчас назвать главную тему как “Бесполезный, непривлекательный”?

**Клиент.** Да.

Определение темы помогает клиентам замечать и называть свои когниции — первые два необходимых шага почти во всех методах разделения. И лучше сделать это явно.

**Терапевт.** Одна из наших целей — определить тему, выяснить, как она проявляется на наших сеансах. По мере того как вы начинаете активно замечать проблему — и все те чувства и воспоминания, которые с ней связаны, — вы избавляетесь от нее. Это первый шаг к тому, чтобы научиться отцепляться от крючка.

Затем мы просим разрешения: “Можно ли говорить об этом таким образом?” Как только клиент дает согласие, мы можем использовать это в качестве основы на протяжении наших сессий.

- Связано ли это чувство с фразой “Я неудачник”?
- И это вызвало тему “Брошенности”?
- Замечаете ли вы, что сейчас сделал ваш разум? Еще одна версия “Плохой матери”?
- Когда вы попадаете на крючок фразы “Не могу им доверять”, что вы делаете?

## Набор стратегий

В различных текстах описано более сотни различных стратегий разделения (обзор см. в *ACT Made Simple* [Harris, 2019]). В этой главе мы сосредоточимся лишь на некоторых из них, начиная с пяти простых стратегий: “Заметить”, “Назвать”, “Нормализовать”, “Нацелиться” и “Осуществить”.

### Заметить

Все стратегии разделения начинаются с выявления наличия когниций. Чтобы помочь клиентам справиться с этим, мы можем спросить: “О чем вы сейчас думаете?” или “Если бы я мог слушать ваши мысли, что бы я услышал?” В формальных упражнениях майндфулнесс мы могли бы сказать: “Обратите внимание, что ваш разум делает прямо сейчас; он молчит или активен?” или “Обратите внимание на свои мысли: это картинки, слова или голос в голове?”

## Назвать

Замечая свои когниции, мы обычно также называем их или “навешиваем ярлыки”. Сначала мы используем такие общие термины, как “мысли”, “мышление” и “разум”. Затем переходим к более конкретным или шуточным высказываниям: “Вот снова нелюбимая тема”, “Снова на волне радио «Мрак и ужас»”. Часто мы помогаем клиентам развивать эти навыки с помощью формальных упражнений, таких как “У меня есть мысль, что...”

## Нормализовать

Большинство клиентов полагают: с ними что-то не так из-за “негативных” или “странных” мыслей (особенно если им сказали, что их мышление “иррационально”, “искажено” или “дисфункционально”). Таким образом, нормализация не только помогает облегчить разделение, но и способствует принятию себя. Можно сказать: “Такие мысли нормальны. Ваш разум очень похож на мой” или “Эти мысли вполне логичны, учитывая то, через что вы прошли; это совершенно нормальная реакция”.

## Нацелиться

Мы можем переформулировать даже самые “негативные”, “проблемные” или “бесполезные” мысли, рассматривая их с точки зрения цели разума. Мы выражаем разными способами, что эти когниции являются попытками разума защитить нас и удовлетворить наши потребности: помочь избежать того, что не нравится, или получить то, чего действительно хотим. Ниже приведены несколько примеров того, как мы можем объяснить это — сначала в режиме учителя, затем в режиме детектива.

## Режим учителя

**Беспокойство, катастрофизация, предсказание наихудшего.** Разум пытается подготовить вас к действию. Он говорит: “Берегись! Вероятно, произойдут плохие вещи”. “Ты можешь пораниться”. “Ты можешь пострадать”. “Приготовься”. “Будь на страже”. “Защити себя”.

**Руминации, заикливание на прошлом, самобичевание.** Разум пытается помочь вам извлечь уроки из прошлых событий. Он напоминает: случилось нечто плохое. И если вы не извлечете из этого урок, оно может повториться. Итак, вам нужно выяснить: почему это произошло? Что вы



могли бы сделать иначе? Вам следует извлечь уроки, чтобы быть готовыми и знать, что делать, если нечто подобное когда-либо повторится.

**Самокритика за повторяющееся проблемное поведение.** Разум пытается помочь вам измениться. Он считает, что если достаточно вас атакует, вы перестанете подвергать себя рискам.

## **Режим детектива**

В режиме детектива вместо объяснения мы предлагаем клиенту определить цели самостоятельно. Мы можем сказать: “Обычно, когда наш разум говорит такие вещи, в этом есть скрытая цель; он пытается защитить нас или помочь получить что-то. Есть идеи о том, что может пытаться сделать ваш разум?”

Также могут быть полезны такие вопросы.

- От чего разум пытается вас защитить?
- Что он может помочь вам получить? Или чего избежать?
- Указывает ли он на что-то, что действительно важно для вас?
- Может быть, это попытка помочь изменить свое поведение?

Обычно мы можем быстро определить, что почти любая бесполезная мысль или мыслительный процесс служит целям защиты, заботы о себе, изменения поведения или удовлетворения наших потребностей. Ниже приведены примеры безнадежности и обоснования, а в следующих главах вы увидите, как это можно применять в работе с суицидальными наклонностями, страхом доверять и суровым самоосуждением. Это не только облегчает разделение, но и позволяет легко переходить к другим процессам (таким как самосострадание и определение ценностей), по мере того как мы изучаем альтернативные, более здоровые методы заботы о себе, самозащиты, изменения поведения или удовлетворения потребностей.

Выделив цель, мы можем ввести метафору “Чрезмерно услужливый друг” [Harris, 2015].

## **Чрезмерно услужливый друг**

По сути, ваш разум похож на одного из тех чрезмерно услужливых друзей, которые постоянно пытаются быть настолько полезными, что в конечном итоге мешают и усложняют жизнь. Искреннее намерение помочь на самом деле дает прямо противоположный результат. Так это работает и здесь. Намерение вашего

разума состоит в том, чтобы не делать этого (*терапевт называет неблагоприятные последствия слияния, специфичные для клиента, например “заставить вас чувствовать себя никчемным”*). Но, к сожалению, все работает с точностью до наоборот.

Для клиентов, которые верят в эволюцию, мы можем усилить эти объяснения, рассказав об эволюционном происхождении таких мыслительных процессов (см. “Метафоры разума пещерного человека” в *Extra Bits*).

## Осуществить

Принцип осуществления предлагает простой способ разделения. Вместо того чтобы исследовать мысли с точки зрения их содержания, мы смотрим на свои реакции и их влияние. По сути, мы спрашиваем: если позволить этим мыслям вести вас, куда они приведут? К жизни, которую вы хотите, или от нее?

Хорошим первым шагом является выявление проблемного поведения, возникающего в результате слияния. Оно может быть скрытым (например, беспокойство) или явным (например, социальная изоляция). В режиме детектива мы можем это выявить с помощью следующих вопросов.

- Когда появляются такие мысли, что вы обычно делаете?
- Что произойдет, если вы сделаете то, что эти мысли вам говорят?
- Если бы я увидел вас на видео, как бы я узнал, что вы попались на крючок этих мыслей? Что вы будете говорить или делать, что укажет на это?

В режиме учителя мы можем вытащить контрольный список для “ухода в сторону” (см. *Extra Bits*), в котором перечислены общие модели слияния, и спросить, какие из них актуальны для конкретного пациента. Узнав, какое именно поведение проявляется при слиянии, мы можем перейти к принципу осуществления, задавая дополнительные вопросы.

- В долгосрочной перспективе в каком направлении это вас ведет?
- Вы бы назвали это движением вперед или уходом в сторону?
- Это поведение больше или меньше свойственно человеку, которым вы хотите быть?
- От чего (или от кого) вас это уводит?

Конечно, мы задаем эти вопросы с искренним любопытством и сочувствием (никакого менторства, осуждения или провоцирования чувства стыда у клиента). Вот пример.

**Терапевт.** Итак, когда ваш разум начинает беспокоить вас, снова вытаскивая на поверхность тему “Испорченный товар”, что обычно происходит?

**Клиентка.** Я очень расстраиваюсь.

**Терапевт.** Итак, если бы я смотрел видео с вашим участием, что бы в вашем поведении в кадре указало бы мне: “Ох! Шивон таки попалась на крючок”?

**Клиентка.** Разное. Например, если бы это было дома вечером, вы, вероятно, увидели бы, как я иду в свою спальню и плачу.

**Терапевт.** И от кого это вас отдаляет?

**Клиентка.** От Майка. Он ненавидит, когда я ухожу вот так от него.

**Терапевт.** Значит, это уводит вас от тех отношений, которые вы хотели бы иметь с Майком?

**Клиентка** (*вздыхает, выглядит подавленной*). Да.

**Терапевт.** Это сложно. Могу я спросить, что вы сейчас чувствуете?

**Клиентка.** Я не знаю. Я просто... очень расстроена.

**Терапевт.** Где это ощущается в теле?

**Клиентка** (*плачет*). В глазах (*вытирает слезы, извиняется*). Простите.

**Терапевт.** Все в порядке, в этой комнате всегда рады слезам. Они показывают, что вы соприкасаетесь с чем-то очень важным.

**Клиентка** (*смотрит вниз*). Спасибо. Я бы хотела перестать так много плакать. Но я не могу.

**Терапевт.** То, через что вы проходите, тяжело. Слезы естественны. К сожалению, общество учит их прятать, поскольку, если я плачу, что это значит?

**Клиентка.** Что человек расстроен?

**Терапевт.** Обычно, да. Хотя, например, я плачу на свадьбах.

**Клиентка.** Я тоже.

**Терапевт.** Но когда я расстроен и плачу, общество говорит: “Это ненормально”. Я должен сдерживать слезы, потому что, если кто-то увидит, как я плачу, что они могут обо мне подумать?

**Клиентка.** Что вы слабы.

**Терапевт.** Да, что я слабый, слишком мягкий. Нужно немного поднапрячься (с улыбкой) и проглотить бетонную таблетку.

**Клиентка** (слабо улыбаясь). Именно.

**Терапевт.** В этой комнате мы не играем по таким правилам. Слезы всегда приветствуются; пусть текут свободно.

**Клиентка.** Спасибо.

**Терапевт.** А как насчет остального тела? Вы чувствуете подавленность где-нибудь еще?

**Клиентка** (тяжело вздыхает). Да. Как будто у меня на груди камень.

**Терапевт.** Тяжелый? (Клиентка кивает.) Вы выглядите так, как будто... проваливаетесь в кресло.

**Клиент.** Да, я так же и чувствую.

**Терапевт.** Тогда, скажите мне, правильно ли я угадал — то, что вы чувствуете сейчас, это... грусть?

**Клиентка.** Да.

---

Обратите внимание, как терапевт нормализует и подтверждает реакции клиентки и помогает развить ее навыки замечать и называть эмоции. Терапевт теперь возвращается к осуществлению и спрашивает, что происходит, когда клиентка попадает на крючок других ситуаций, таких как работа и общественные мероприятия. Затем терапевт резюмирует.

**Терапевт.** Итак, когда вас зацепила тема “Испорченный товар”, это отвлекает вас от некоторых действительно важных вещей: качественного времяпрепровождения с Майком, посещения важных встреч на работе, участия в общих мероприятиях и общении...

**Клиентка.** Да.

**Терапевт.** А хотели бы вы научиться новому способу реагирования на эти мысли, который сильно отличается от того, что вы обычно делаете?

## Собрать все воедино

Когда клиенты могут замечать и называть свои мысли, признавать их нормальными, осознавать их цель и смотреть на них с точки зрения осуществления — это уже настоящее разделение! В следующих примерах обратите внимание на то, как сочетаются эти стратегии.

### **Сеанс терапии: разделение с безнадежностью и сомнениями**

**Терапевт.** Вы выглядите так, словно погружены в сомнения. (*Замечать и называть.*) Что говорит ваш разум?

**Клиент.** Честно? Говорит, что это все чушь полная.

**Терапевт.** (*Нормализовать.*) Я должен вам сказать — такие мысли очень распространены. Большинство моих клиентов имеют их на старте. (*Самораскрытие.*) И, честно говоря, у меня самого были такие же, когда я впервые прошел терапию.

**Клиент.** Правда?

**Терапевт.** Точно.

**Клиент.** Послушайте, я уже пробовал терапию. Я просто не думаю, что это сработает. Извините — я слишком запутался. Я не думаю, что вы можете мне помочь.

**Терапевт.** (*Нормализовать, нацелиться.*) Есть причина, по которой такие мысли столь распространены. Знаете почему?

**Клиент** (*шутливо*). Потому что терапия — это полная хрень?

**Терапевт** (*смеется*). Многие люди согласятся с вами в этом, но причина, по которой ваш разум говорит это, заключается в том, что он на самом деле пытается вас защитить.

**Клиент.** Что вы имеете в виду?

**Терапевт.** (*Нацелиться.*) Терапия — это риск. Вы пытались раньше, и это не сработало, и поэтому теперь ваш разум пытается спасти вас от того, что может оказаться еще одним болезненным и разочаровывающим опытом.

**Клиент** (*немного удивленно*). Да, в этом есть смысл, не так ли?

**Терапевт.** (*Нацелиться.*) Конечно! Очень правильный момент. Ваш разум выполняет здесь свою единственную самую важную работу; пытаться защитить вас от боли.

**Клиент** (*пожимает плечами*). Но это правда — я безнадежный случай.

**Терапевт.** (*Самораскрытие — чтобы смоделировать этапы замечать и называть.*) Я замечаю, что у меня есть побуждение обсудить это с вами, попытаться убедить вас, что это неправда. (*Осуществить.*) Но я не думаю, что это сработает, а вы?

**Клиент** (*смеется*). Нет. Как я уже сказал, я безнадежен.

**Терапевт.** (*Осуществить.*) Что же, тогда давайте не будем тратить время на обсуждение этого вопроса. (*Назвать.*) Итак, вот ситуация: ваш разум говорит: “Это не сработает. Я безнадежный случай”. (*Осуществить.*) И прямо сейчас нужно сделать выбор, как реагировать на эти мысли.

**Клиент.** Это не мысли. Это факты!

**Терапевт** (*с теплом*). Честно говоря, для меня не важно, как мы их называем — факты, когниции, слова — суть в том, что ваш разум говорит (*назвать*): “Это не сработает. Я безнадежный случай”.

**Клиент.** Почему вы все время говорите “ваш разум”? Это не мой разум.

**Терапевт:** О, может быть, я должен назвать это как-то иначе? Как вы называете ту часть себя, которая генерирует мысли?

**Клиент.** Это мой мозг.

**Терапевт.** Хорошо. (*Замечать и называть.*) Итак, прямо сейчас ваш мозг заявляет: “Это не сработает. Я безнадежный случай”. И есть в основном два варианта того, как вы реагируете на это утверждение. (*Осуществить.*) Один из вариантов: вы заканчиваете сеанс, потому что ваш мозг говорит, что терапия не сработает. При втором варианте вы позволяете своему мозгу продолжать говорить это, а мы продолжаем сеанс и смотрим, что произойдет. Итак, мы в точке выбора: что вы собираетесь делать?

**Клиент.** Ну, я здесь, не так ли?

**Терапевт.** Да, вы здесь. И есть выбор, который нужно сделать прямо сейчас; ваш мозг говорит, что это не сработает: вы встаете и уходите или остаетесь и продолжаете?

**Клиент.** Ну, я думаю... Я продолжу.

**Терапевт** (*тепло, искренне*). Большое вам спасибо. Я вижу, как это тяжело для вас. И очень ценю, что вы готовы остаться здесь и попробовать, даже если (*назвать*) ваш мозг говорит, что это бессмысленно. Я очень ценю это.

**Клиент** (*удивленно*). Хорошо.

Какие бы причины клиенты ни приводили, почему они не могут, не хотят или не должны изменить свое поведение, мы можем использовать те же этапы, чтобы помочь им разрядить обстановку: заметить, назвать, нормализовать, нацелиться, осуществить. Например, предположим, что клиент придерживается нигилистических взглядов.

**Клиент.** Послушайте, дело в том, что жизнь не имеет смысла. Ничто не имеет никакого значения. Нет смысла что-то делать, потому что все это чертовски бесполезно.

**Терапевт.** (*Заметить, назвать.*) Это распространенное мнение. (*Нормализовать.*) Многие великие философы на протяжении всей истории человечества говорили подобные вещи. Скажите, пробовали ли другие люди обсуждать с вами эти идеи?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** И кто победил?

**Клиент.** Я. Потому что я прав.

**Терапевт.** Что же, я никогда не буду обсуждать это с вами. (*Нацелиться.*) Дело в том, что эти мысли, эта философия имеют цель защитить вас. Это позволяет вам сохранять безопасность.

**Клиент.** Что вы имеете в виду?

**Терапевт.** Видите ли, такой взгляд из соображений защиты не дает вам рисковать, пробовать что-то новое, выходить из зоны комфорта. Потому что каждый раз, когда вы даже думаете о таких вещах, ваш разум говорит: "В этом нет смысла". И отговаривает вас. Таким образом, избавляя вас от беспокойства, которое проявляется, когда мы пытаемся действовать. И бережет вас от возможности навредить себе, потому что иногда, когда вы пробуете что-то новое, это ранит. Таким образом, в краткосрочной перспективе такой образ мышления обеспечивает вашу безопасность и снижает уровень беспокойства. (*Осуществить.*) В то же время жизнь — это постоянный выбор. Бессмысленно или нет, но каждый день вы выбираете, есть вам или голодать; принимать душ или нет. Быть вежливым со мной или нет. И хотя все эти вопросы выбора могут быть в

равной степени бессмысленными, они имеют разные последствия. *(Говорит медленно, с большим состраданием.)* Итак, прямо сейчас вам нужно сделать выбор. Один из вариантов — прекратить терапию, потому что ваш разум говорит, что это бессмысленно. Если вы сделаете такой выбор, ничего не изменится; жизнь пойдет так же, как и раньше. Другой вариант: мы продолжим работать вместе и выясним, что может измениться, даже если ваш разум говорит, что это бессмысленно.

---

Пока мы добры, сердечны и сострадательны, когда представляем эти варианты клиенту, он вряд ли скажет: “Давайте остановимся”. Ведь человек пришел к нам за помощью, возможно, преодолевая множество неудобств. Однако, если клиент все же говорит: “Давайте остановимся”, — прагматичный ответ будет таким: “Вы уже здесь, так что, может, потратим еще десять минут?” Если человек решит продолжить, мы выражаем свою искреннюю признательность, а также признаем его приверженность делу.

Сказав все это, мы не хотим быть навязчивыми. Поэтому, если описанная выше стратегия не помогает, или клиент соглашается крайне неохотно, или вы чувствуете, что человек просто пытается вам угодить, тогда нужно поставить процесс на паузу и изучить эти возможности с открытостью и любопытством (см. главу 19).

Вот более короткий пример.

**Терапевт** *(подводит итог упражнения “Бросаем якорь”).* И как все прошло для вас?

**Клиент.** Хм... Не думаю, что это для меня.

**Терапевт.** Почему?

**Клиент.** Э-э-э... Это просто не мое. Я не занимаюсь такими вещами.

**Терапевт.** Ладно.

**Клиент** *(удивленно).* В смысле?

**Терапевт.** Наша цель — попробовать что-то новое; вещи, которые вы не делали раньше — новые подходы к работе со своими эмоциями. Итак, когда у вас возникают мысли вроде “Это просто не мое” и “Я этого не делаю”, значит, мы на правильном пути. *(Замечать, называть, нормализовать.)* Например, если бы вы думали: “О да, это мое, мне так удобно это делать” — тогда стоило бы задуматься. Это означало



бы, что вы остаетесь в зоне комфорта, занимаясь одним и тем же. А мы знаем, что это не работает для вас.

**Клиент.** Да? *(Раздумывает.)* Ну, я имел в виду: это странно.

**Терапевт.** Да, полностью согласен. *(Нормализовать.)* Вот каково это, когда вы выходите из своей зоны комфорта и пробуете что-то новое. *(Нацелиться.)* Разум предупреждает: “Будьте осторожны, вы вступаете на новую территорию; это рискованно”. По мере того как мы будем делать эту работу вместе, такие чувства будут проявляться, и *(нормализовать)* ваш ум будет повторять подобные вещи снова и снова. У вас *(осуществить)* есть выбор: отказаться от этой работы, потому что ваш разум говорит: “Это не мое”, или позволить разуму сказать это и все равно продолжать.

### Сеанс терапии: разделение с самоосуждением

**Клиент.** Я давно должен был с этим разобраться. Я такой жалкий.

**Терапевт.** *(Замечать и называть.)* Вы замечаете, что продолжаете навязывать себе эти действительно суровые суждения?

**Клиент.** Так и надо! Я чертовски жалок!

**Терапевт.** *(Нормализовать.)* Ну, мы все осуждаем себя, и иногда это помогает — держит нас в узде, не дает нам прыгнуть выше головы. *(Нацелиться.)* Хотя зачастую это заставляет нас двигаться вперед. *(Осуществить.)* Но мне интересно... Эта тактика — самоосуждение и критика — вам действительно помогает?

**Клиент** *(пауза, обдумывает).* Нет, но это правда. Я жалок.

**Терапевт.** Мой собственный разум возражает против этого утверждения, но *(осуществить)* не думаю, что стоит спорить об этом. Как считаете?

**Клиент.** Нет. Потому что это правда. Об этом не нужно спорить. Я жалок.

**Терапевт** *(сосрадательно).* Я чувствую приступ боли каждый раз, когда слышу, как вы так говорите о себе. Каково вам быть объектом столь значительного самоосуждения?

**Клиент** *(выглядит грустным).* Довольно паршиво.

**Терапевт.** Еще бы. Вы выглядите грустным.

**Клиент.** Так и есть.

**Терапевт.** Я бы чувствовал то же самое, если бы на меня давила вся эта критика. Чувствуете ли вы эту грусть в какой-либо конкретной части вашего тела?

**Клиент.** Вот (*касается центральной части груди*).

**Терапевт.** Типа “тяжесть в сердце”?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Ясно. Постоянная самокритика отзывается там.

**Клиент.** Да.

---

Если бы что-то подобное произошло позже в терапии, мы, вероятно, перешли бы к принятию эмоций и состраданию к себе; однако на данный момент такая интервенция может легко провалиться или иметь неприятные последствия. Поэтому терапевт продолжает разделение.

---

**Терапевт.** Итак, расскажите (*осуществить*), когда вы попадаете на крючок всех этих самоосуждений, что обычно происходит?

**Клиент.** Что вы имеете в виду?

**Терапевт.** Я имею в виду, склонны ли вы совершать действия, которые делают вашу жизнь лучше? Или, наоборот, уходите все дальше в сторону?

**Клиент.** Конечно, я больше склонен к последнему. Это подтверждает, какой я жалкий, не так ли?

**Терапевт.** (*Замечать и называть.*) Вы замечаете, как быстро ваш разум осуждает вас? Не дает ни секунды передышки, не так ли? (*Осуществить.*) Кажется, что эти суждения тянут вас в сторону.

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Как и другие вещи, о которых вы упоминали ранее, — пить, лежать в постели, изолироваться от других?

**Клиент.** Да, или просто сдаться. Ничего не делать.

**Терапевт.** (*Осуществить.*) Итак, если бы мы могли поработать над тем, чтобы научиться избавляться от всего этого самоосуждения, помочь вам меньше пить, вставать с постели, общаться и быть более продуктивными, было бы это полезно для вас? Как считаете?

## Активное обучение навыкам разделения

До сих пор мы говорили о “неформальном”, или “косвенном”, разделении: многократном использовании терапевтом комментариев и вопросов, включающих пять стратегий: *замечать, называть, нормализовать, нацеливаться, осуществлять*. Это помогает клиентам лучше осознавать свои когниции и увидеть их с новой точки зрения. Но это только начало. Важным следующим шагом является явное обучение навыкам разделения — в качестве формального упражнения на сеансе — и поощрение клиента практиковать их в качестве домашнего задания.

### Метафоры разделения

На этом этапе часто бывает полезно представить метафору “Руки как мысли” следующим образом: “Прежде чем мы начнем учиться отцепляться от крючка, я хочу предложить вам небольшое упражнение, которое поможет понять, чего мы пытаемся достичь”. Эта метафора быстро проясняет, насколько губительно слияние и какие преимущества есть у разделения, а также подчеркивает два важных момента:

а) разделение — это не способ избавиться от мыслей (руки все еще присутствуют в конце),

б) мы не отбрасываем и не игнорируем мысли; если мы можем использовать их конструктивно, нужно делать это.

Есть много других метафор для разделения. Например, мы можем сравнить слияние со спамом, рекламой в Instagram или Facebook или раздражающими роликами по телевизору. Если мы воспользуемся этими услугами, нежелательные вещи будут продолжать появляться. Но когда это происходит, у нас есть выбор: нам не нужно читать спам-письмо от начала до конца, нажимать на ссылку всплывающей рекламы или продолжать смотреть телевизор во время ролика.

Я уверен, что вы можете вспомнить и много других примеров; просто будьте осторожны с тем, что шутливо называют “злоупотреблением метафорами”: выкачивание метафоры за метафорой в надежде, что концепция “прокатит”. С метафорами стоит придерживаться принципа “меньше — значит лучше”; поэтому выберите несколько и часто используйте их повторно (и если клиенты не учатся разделению или принятию, не вводите больше метафор, а переходите к активному обучению навыкам).

## Сознательное выявление когниций

Если когнитивное слияние не является серьезной проблемой для клиента, то мы переходим к другим составляющим модели: экспериенциальному избеганию, уходу от ценностей и т.д. Если же слияние является серьезной проблемой, первым этапом разделения становится сознательное выявление когниций. Большинство людей могут легко сделать это, но иногда клиент говорит что-то вроде “У меня нет мыслей” или “Я не знаю, о чем думаю”. Если клиентам не хватает способности сознательно замечать свои когниции, выполните следующее.

1. Объясните: “Все, что вы говорите или пишете, — это мысль”. Произнося мысли вслух, мы называем их “речью”; записывая, называем “текстом”. Но если держим их “в голове”, то называем “мыслями”. Так мы можем научить клиентов замечать мысли, которые они произносят вслух. Например, если они говорят что-то вроде “Я тупой”, мы можем ответить: “Итак, сейчас возникла мысль «Я тупой». Как часто у вас возникают такие мысли?”
2. Предложите клиентам посидеть пару минут молча и просто “обратить внимание на то, что хочется сказать”. Или в качестве альтернативы дайте им лист бумаги и ручку и попросите “записать все, что хочется сказать”. Это включает в себя и такие вещи, как “Я не хочу ничего говорить”, “Мне нечего писать”, “Это странно” и т.д.
3. Проведите с ними упражнения, призванные помочь “слышать” или “наблюдать” за своими мыслями, как описано далее.
4. Предложите клиентам спеть про себя песню или повторить известную поговорку — и попросите обратить внимание на то, как они “слышат” ее у себя в голове.

### Практический совет

Когда у клиентов возникают трудности с выявлением когниций или эмоций, сосредоточьтесь на тех, которые проявляются на протяжении всего сеанса. Не отвлекайтесь на попытки заставить их вспомнить, что они думали и чувствовали в разное время вне сеанса.

## Упражнения для навыков разделения

Мы начинаем с обучения относительно простым навыкам разделения, а затем постепенно переходим к более сложным (о которых поговорим в следующей главе). Два простых упражнения для начала: “У меня есть мысль, что...” и “Назовите тему”.

### У меня есть мысль, что...

Это одно из моих любимых упражнений (адаптировано из [Hayes, et al., 1999]). Инструкции к нему такие же, как мы даем клиенту. Пожалуйста, попробуйте это на себе при возникновении сурового самоосуждения, которое имеет тенденцию нас зацеплять.

Сначала выберите мысль. Теперь сформулируйте ее в короткое предложение — в форме “Я являюсь X” или “Я *такой-то*”. Например, *я недостаточно умен или слишком толстый*. Теперь на 10 с позвольте этой мысли зацепить вас. Окунитесь в нее. Поверьте. Уделите все свое внимание. Теперь молча воспроизведите эту мысль, но на этот раз вставьте фразу в начале: “У меня есть мысль, что...” Например, “У меня есть мысль, что я непривлекателен”.

Теперь повторите это снова и вставьте другую фразу: “Я замечаю: у меня есть мысль, что...” Например, “Я замечаю: у меня есть мысль, что я ничего не стою”.

Итак, вы почувствовали, что отцепились от себя, отступили или отделились от мысли? Если это не удалось, попробуйте еще раз с другой мыслью. С клиентом мы анализируем это следующим образом.

**Терапевт.** Так что же случилось с мыслью?

**Клиент.** Она не терзала меня так сильно.

**Терапевт.** Было ли ощущение, что вы отделились от нее? Как будто между вами и мыслью появилось немного пространства?

**Клиент.** Ага. Как-то все немного сдвинулось.

**Терапевт** (*возвращаясь к упражнению “Руки как мысли”*). Итак, если это вас полностью зацепило (*кладет руки на лицо*), а это вы полностью отцепились (*опускает руки на колени*), можете ли вы показать мне своими руками, что произошло?

**Клиент.** Э-э, это было как (*закрывает лицо руками*)... Потом вот так (*опускает руки на уровень груди*).

**Терапевт.** Здорово. Итак, вы только что освоили навык отцепления.

К этой технике можно возвращаться на протяжении других сеансов. Вот два примера.

**Клиент.** Давайте признаем факт. Я безнадежен.

**Терапевт.** Значит, у вас есть мысли, что вы безнадежный?

---

**Клиент.** Не могу поверить, насколько я жалок.

**Терапевт.** Не могли бы вы повторить это еще раз, но на этот раз поставьте перед этими словами фразу: “Я замечаю убеждение, что...”

**Клиент.** Сказать это вслух?

**Терапевт.** Не обязательно, но если вы хотите, лучше сказать это вслух.

**Клиент.** Хорошо. Я замечаю убеждение в том, что я жалок.

**Терапевт.** Что-то изменилось?

**Клиент.** Да, я немного отцепился.

Альтернативные фразы, помимо “Я замечаю, что...”, включают “У меня есть...”, “Вот...” и “Мой разум говорит мне, что...” (это термины, которые мы уже использовали, выполняя упражнение “Бросаем якорь”, и они в равной степени применимы к эмоциям, побуждениям, воспоминаниям, ощущениям и т.д. Например, “Я испытываю чувство гнева или замечаю желание что-нибудь разбить”). Хотя мы сосредоточились на слиянии с самоосуждением, можем применить этот метод к любому содержанию когниций: “У меня есть мысли о том, что мне может быть больно”, “Мой разум говорит мне, что она собирается меня бросить”.

## Назовите тему

---

Эта стратегия разделения лучше всего работает, если записывать мысли на небольшом листе бумаги или каталожной карточке. На одной стороне терапевт записывает ключевые мысли, связанные с общей темой (при проведении сеанса онлайн и у клиента, и у терапевта есть лист бумаги, и они оба записывают одно и то же).

**Терапевт** (*показывает лист бумаги, на котором перечислены десять повторяющихся трудных мыслей клиента*). Значит, эти мысли (*указывает на записи*) продолжают появляться и цепляют вас, верно?

**Клиент.**     Да.

**Терапевт.** Можно назвать это “бесполезной, непривлекательной” темой?

**Клиент.**     Да.

**Терапевт.** Хорошо. *(Переворачивает лист.)* Итак, на другой стороне я пишу фразу, которая, надеюсь, поможет вам отцепиться. *(Терапевт пишет крупными заглавными буквами и при этом читает вслух.)* “Ага! Вот и снова! Тема «Бесполезная, нелюбимая». Я знаю это”. *(Если сеанс проходит онлайн, терапевт просит клиента записать то же самое на обратной стороне своего листа; если сеанс проходит при личном присутствии клиента, терапевт передает ему лист.)* В общем, это эксперимент. Я надеюсь, что он будет полезен, иначе я бы не просил вас попробовать это, хотя на самом деле я никогда не знаю точно, сработает что-то или нет.

Итак, часть первая: вы читаете все эти мысли (про себя) и действительно позволяете им зацепить вас, поймать на крючок. Затем, когда вы по-настоящему зацепились, переверните лист и прочтите про себя то, что написано с другой стороны. Как только вы это сделаете, мы проверим результаты вместе и посмотрим, что изменилось.

**Клиент.**     Хорошо. *(Читает записи на первой стороне, выглядит огорченным.)*

**Терапевт.** Похоже, вы попались на крючок.

**Клиент.**     Да.

**Терапевт.** Хорошо, теперь переверните лист и прочитайте запись с другой стороны.

**Клиент.**     Хорошо *(читает запись на другой стороне; лицо немного расслабляется; слегка удивленно смотрит на терапевта).*

**Терапевт.** Что случилось?

**Клиент.**     Это помогло. В этой фразе что-то есть.

**Терапевт.** Помогло вам немного отступить? Отцепиться?

**Клиент.**     Да.

**Терапевт.** Хорошо, а теперь просто положите эту бумагу себе на колени *(клиент так и делает)* и подтвердите — эти мысли есть, прямо сейчас — и сколько раз ваш разум говорил вам об этом?

**Клиент.**     Миллионы.

**Терапевт.** Да, так что вам на самом деле не нужно читать эту бумагу — вы знаете все эти мысли наизусть. Просто признайтесь себе, что они здесь прямо сейчас... Признайте любые чувства, которые с ними связаны... Будьте внимательны. Потянитесь, заметьте, как движется ваше тело... Обратите внимание на комнату вокруг вас... Эти мысли сами не уйдут... Но у вас есть тело, которым вы можете двигать и управлять... И вокруг есть комната, и мы с вами здесь, работаем вместе... Ну, что, как дела?

**Клиент** (*улыбается*). Хорошо.

**Терапевт.** Назовите мне число. Это ноль (*закрывает лицо руками*) — ноль означает, что вы полностью насажены на крючок, мысли полностью доминируют над вами, контролируя то, что вы делаете. А это десятка (*опускает руки на колени*) — вы полностью отцеплены, мысли еще есть, но они не держат вас на крючке, вы не обязаны подчиняться им или уделять им все свое внимание. Вы можете просто позволить им быть, пока они не уйдут сами по себе. Так сколько у вас сейчас?

**Клиент.** Около восьми.

**Терапевт.** Отлично.

Приведенная выше шкала слияния от 0 до 10 помогает отслеживать ответы клиента. Если бы клиент поставил в конце низкий балл, терапевт, вероятно, предложил бы сделать упражнение “Бросаем якорь”.

## Благодарим свой разум

Эта популярная стратегия разделения [Hayes, et al., 1999] включает в себя не только этапы “Замечать” и “Называть”, но и “Определять цели рассматриваемых мыслей”.

**Терапевт.** В следующий раз, когда ваш разум начнет говорить это, посмотрите, сможете ли вы с легким чувством сказать себе что-то вроде: “Спасибо, разум. Я знаю, что ты пытаешься заботиться обо мне. Но все в порядке — я справлюсь”. И если ваш разум отвечает: “Ах, ты такой неудачник!” — повторите: “Спасибо за заботу”. По сути, вы не спорите, не защищаетесь, не позволяете своему разуму втягивать вас в спор. С чувством юмора вы благодарите свой разум за комментарии и продолжаете делать то, что делаете. И каждый раз, когда что-то пытается вас зацепить, говорите одно и то же: “Спасибо, разум!”



Примечание: формулировка “Спасибо, разум!” не обязательна. Если хотите, можете использовать такую фразу, как “Мой разум снова пытается защитить меня”. Вы также можете пойти дальше в этой стратегии и написать сострадательное письмо своему разуму — см. *Extra Bits*.

## Пояснение и психообразование

Концепция разделения может быть сложной, и нам часто нужно разъяснять, что это такое, и чем оно не является.

## Признание и разрешение, а не отказ и игнорирование

Распространенное заблуждение как среди клиентов, так и среди начинающих АСТ-терапевтов, заключается в том, что разделение с мыслями означает их отбрасывание или игнорирование. Мы можем объяснить суть следующим образом.

**Терапевт.** Итак, я просто хочу внести ясность: мы не отбрасываем эти мысли. Если они говорят нам о чем-то важном, с чем нужно разобраться или столкнуться лицом к лицу, напоминая нам о чем-то действительно важном, то мы используем их. Мы приступаем к действиям, решаем проблему, делаем что-то конструктивное — используем эту информацию, чтобы начать действовать. С другой стороны, если в них нет ничего полезного, мы позволяем им остаться, но занимаемся своими делами и живем дальше.

Так же, чтобы научить отличать разделение от игнорирования, мы можем сказать: “Это не то же самое, что игнорирование. Вы когда-нибудь были в кафе или баре, где на заднем фоне играла музыка, которая вам очень не нравилась, или кто-то сзади вас громко и раздражающе разговаривал? И вы когда-нибудь пытались игнорировать это? Да? И что случилось?”

Большинство клиентов обычно говорят, что попытки игнорировать или “не слушать” громкий шум — лай собаки, гул газонокосилки, вой автомобильной сигнализации — вызывают у них еще большее беспокойство. Затем мы можем сказать: “Да, так что фокус в том, чтобы признать, что шум есть. Не пытайтесь игнорировать или блокировать его. И не боритесь с этим. Позвольте ему звучать в фоновом режиме, подтверждая, что он там, но сосредоточьте свое внимание на том, что вы делаете”.

## Но я хочу избавиться от этих мыслей!

Предположим, клиент говорит: “Но почему я не могу просто избавиться от этих мыслей?” Мы можем ответить: “Я полагаю, вы уже пробовали это. Какие методы вы использовали?” Затем быстро выявляем 4-5 стратегий, которые человек применял, чтобы избавиться от этих когниций (например, наркотики, алкоголь, позитивное мышление, отвлечение внимания). Резюмируем: “Значит, все эти методы работают на короткое время, избавляют вас от этих мыслей, но вскоре те снова возвращаются, верно?”

Можно продолжить это с помощью краткого объяснения в контексте психообразования о нейропластичности, объяснив, что мозг не может просто стерпеть старые нервные пути; он может только прокладывать новые поверх старых. И если клиенты ранее пытались оспорить свои мысли, мы можем указать: “Вы убедились, что ваши мысли ошибочны, но это не мешает им возвращаться, верно?”

Далее можно продолжить так.

**Терапевт.** К сожалению, в мозге нет кнопки удаления. Невозможно избавиться от глубоко укоренившихся шаблонов мышления. Даже если вы научитесь говорить по-китайски, вы не забудете родной язык; вы будете владеть и родным, и китайским. Таким образом, мы не можем исключить старые модели мышления, но можем добавить новые. Например, когда всплывает сообщение “Я неудачник”, можно сказать: “Ага. Опять эта «тема неудачника»”.

## Домашнее задание

В качестве домашнего задания можно предложить следующее.

**Терапевт.** Как и любой новый навык, этот также требует практики. Поэтому я хочу предложить несколько упражнений, которые, по моему мнению, будут действительно полезны, если вы сможете выполнять их ежедневно.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Во-первых, в течение дня вы будете много раз попадаться на крючок. Это данность. В тот момент, когда вы это осознаете, попробуйте отцепиться так, как мы делали это в ходе сеанса. Итак, первый шаг — заметить, что вас зацепило, а затем использовать фразу... *(терапевт указывает фразу разделения, которую практиковали на сеансе,*

например: “У меня есть мысль, что...” или “Спасибо, разум”). Иногда достаточно даже просто заметить и назвать то, что вас зацепило. Но если вы все еще остаетесь на крючке, второй шаг — посмотреть на эти мысли с точки зрения движения вперед или ухода в сторону. Спросите себя: “Если я подчинюсь этим мыслям или уделю им все свое внимание, куда это меня приведет? К тому, что действительно важно для меня, или в сторону?” И если этого все еще недостаточно, если вы все еще остаетесь на крючке, третий шаг — “бросить якорь”. Вы готовы попробовать?

### Дополнение

В главе 10 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете:

- а) три рабочих листа “Двенадцать ключевых тем”, “Большая шестерка” и “Препятствия в отношениях”;
- б) контрольный список действий по уходу в сторону;
- в) метафоры разума пещерного человека;
- г) ссылку на видео на YouTube “Благодарим свой разум”;
- д) инструкции для написания сострадательного письма своему разуму.

## Резюме

Пять основных стратегий, которые мы рассмотрели в этой главе, — *заметить, назвать, нормализовать, нацелиться и осуществить* — просты и практичны. Мы можем комбинировать их по-разному, чтобы начать формировать навыки разделения с самого первого сеанса.

Метафоры для разделения — такие как *Руки как мысли* — полезны, но они не позволяют освоить новые навыки. Нам нужно применять активные упражнения по развитию навыков на занятиях и поощрять их выполнение в качестве домашнего задания.

## Глава 11

# Увеличиваем нагрузку

В предыдущей главе мы рассмотрели быстрые и простые методы разделения, включающие стратегии *заметить, назвать, нормализовать, нацеливаться и осуществлять*. Теперь мы рассмотрим некоторые более сложные навыки и особые соображения при работе с травмой. Но сначала давайте обсудим очень важную тему: *когнитивную гибкость*.

## Когнитивная гибкость

Если бы мне давали доллар каждый раз, когда я слышу, как кто-то говорит: “АСТ не меняет твоё мышление”, я бы, наверное, тратил все эти богатства на шоколад (и поверьте мне — я бы мог тогда купить МНОГО шоколада!). Дело в том, что АСТ действительно меняет наше мышление — причем кардинально. Она меняет то, как мы воспринимаем свой разум, тело, мысли, эмоции, и определяет, как мы хотим жить, кем мы хотим быть, почему мы делаем то, что делаем, что для нас важно и т.д.

Однако АСТ не достигает этого путем оспаривания, вызова, опровержения или обесценивания мыслей. Этот подход также не побуждает людей избегать, подавлять, переключать или отклонять свои мысли. АСТ помогает людям изменить своё мышление посредством:

- а) избавления от бесполезных когниций и когнитивных процессов;
- б) разработки новых, более эффективных способов мышления в дополнение к другим когнитивным моделям.

Как упоминалось выше, в мозге нет кнопки удаления. Мы можем добавить новые способы мышления, но не можем убрать старые.

Таким образом, помимо содействия когнитивному разделению, АСТ активно культивирует когнитивную гибкость. Практикующие АСТ специалисты активно поощряют, моделируют и обучают освоению таких эффективных когнитивных процессов, как поддержание гибкой точки зрения,

переосмысление, сострадательный разговор с самим собой, решение проблем и разработка стратегии на основе ценностей, мотивационное самообучение, изучение поведения с точки зрения эффективности, непредвзятая маркировка мыслей и чувств и т.д.

Эти новые способы мышления предназначены не для того, чтобы помочь людям контролировать свои чувства, а именно для развития психологической гибкости. Так, например, в некоторых моделях терапевт может спросить: “Есть ли другой способ подумать об этом?” И обычно целью такой стратегии является уменьшение эмоционального стресса. В АСТ мы можем спросить что-то подобное, но с другой целью: способствовать развитию поведения, основанного на ценностях: “Есть ли другой способ думать об этом, чтобы помочь себе справиться с проблемой более эффективно — в соответствии с поведением человека, которым вы хотите быть?”

Итак, в следующий раз, когда вы услышите, как кто-то заявляет, что АСТ “не меняет вашего мышления”, вы знаете, что сказать: “Купите Рассу Хэрису шоколадку!” Теперь давайте рассмотрим другие методы разделения.

## Усиливаем разделение

Существует бесчисленное множество способов стимулировать разделение, помимо более простых техник, которые мы рассмотрели до сих пор. Я расскажу о нескольких мною любимых ниже.

### Наблюдение за потоком мыслей

Многие специалисты, практикующие разделение, учат клиентов наблюдать за потоком своих мыслей в данный момент, не втягиваясь в него (это также хорошая практика, помогающая развить “селф как контекст” или замечающее “я”, потому что способствуют ощущению того, что человек “наблюдает” за своим разумом). Мы могли бы представить это следующим образом.

**Терапевт.** Когда мы полностью погружены в размышления, беспокоимся, за цикливаемся или просто останавливаемся и “варимся в проблемах”, мы многое упускаем, верно? Не можем сосредоточиться, полноценно заниматься тем, что делаем. Наши мысли словно бушующая река, и нас затягивает в нее, и мы не можем выбраться обратно. Вы согласны?

**Клиент.** Да. Так происходит постоянно.

**Терапевт.** В этом случае очень полезно научиться отступать от этой реки и смотреть, как она течет, не втягиваясь в нее. По сути, это противостояние от беспокойства и беспрестанных размышлений. Мы не можем остановить появление этих мыслей, но мы можем научиться позволять им проплывать мимо, не будучи увлеченными ими.

“Листья в ручье” [Hayes, et al., 1999] — популярное упражнение в АСТ для наблюдения за потоком мыслей. Вы визуализируете мягко текущий ручей с листьями на поверхности воды и представляете, что помещаете свои когниции в листья и позволяете им проплывать мимо (запись и сценарий упражнения см. в *Extra Bits*). По аналогии можно представлять облака, плывущие по небу, волны, поднимающиеся и опускающиеся на поверхности океана, а также поезда, прибывающие на станцию и отъезжающие от нее.

Однако, поскольку при выполнении подобных упражнений обычно нужно неподвижно сидеть с закрытыми глазами для визуализации, мы можем модифицировать их для двух групп клиентов:

- а) тех, кому визуализация кажется трудной или невозможной (феномен, известный как “афантизия”);
- б) тех, кто имеет тенденцию “засыпать”, отключаться, переживать флешбэки или диссоциации во время упражнений с закрытыми глазами.

Для этих групп клиентов хорошей альтернативой может стать упражнение “Услышать свои мысли” [Harris, 2018]. В этом упражнении глаза можно оставить открытыми, сосредоточившись на одной точке в пространстве, при этом человек “прислушивается” к своему разуму. Так мы замечаем свои мысли, как если бы слушали внутренний голос, обращая осознанное внимание на звуковые характеристики, такие как громкость, высота, тон, темп и эмоции (запись и сценарий см. в *Extra Bits*).

В качестве домашнего задания вы можете предложить клиенту практиковать это упражнение по 5 мин. два раза в день или по 10 мин. один раз в день. Это отличное упражнение можно делать в постели, если у человека есть трудности с засыпанием.

## Выйти из реки

Когда клиенты продолжают беспокоиться, размышлять или заикливаться, полезно практиковать упражнение “Выход из реки” для повторяющихся негативных мыслей [Wells, 2009].

**Терапевт.** Важно научиться распознавать, когда вы начинаете тонуть, и уметь выбраться из реки. Нужно представить, как вы начинаете волноваться (так сильно, как можете) и действительно погружаетесь в это состояние. А затем каждые 20 с я буду ставить процесс на паузу и заставлять вас останавливаться на 10–20 с. А потом мы снова продолжим. Мы сделаем шесть раундов, все это займет около 3–4 мин. Согласны?

**Клиент.** Да, хорошо.

**Терапевт.** Отлично. Начнем с мечтаний, а затем постепенно перейдем к беспокойству.

Терапевт просит клиента помечтать о чем-то (например о книге, фильме или захватывающем событии, проблеме, которой он увлечен) либо вспомнить что-то приятное. После 20 с мечтаний клиницист говорит следующее.

**Терапевт.** Пауза. И что ваш разум говорит прямо сейчас? (*Клиент делится своими мыслями.*) Хорошо. Теперь у вас есть выбор. Один из вариантов — прыгнуть обратно в реку. Но если вы хотите оставаться в настоящем, как это сделать?

**Клиент.** Осмотреть комнату?

**Терапевт.** Да, и при этом признавайте любые мысли, которые присутствуют... И в то же время замечайте все, что вы можете видеть и слышать... Немного растягивайтесь... И замечайте, что вы и я работаем вместе.

**Клиент.** Значит, это тоже “бросание якоря”?

**Терапевт.** Да, это один из вариантов.

**Клиент.** Понятно.

**Терапевт.** Хорошо. Итак, давайте снова помечтаем еще 20 с (*терапевт сидит молча 20 с*). Итак, какие мысли появляются сейчас? (*Клиент делится своими мыслями.*) И снова у вас есть выбор — эти мысли присутствуют прямо сейчас. Вы можете либо вернуться в эту реку, либо продолжить совместную работу. Просто попробуйте вовлечься в нашу деятельность на несколько секунд. (*Клиент делает это.*)

После шести повторов цикла — с десятисекундной паузой между каждым раундом — мы подводим итоги упражнения. Суть в том, что всякий раз, когда мы ловим себя на том, что уносимся в мечты или размышления, у нас есть выбор: прыгнуть обратно в реку или сосредоточиться на чем-то другом и вовлечься в это занятие. Обратите внимание, что каждый раз, когда клиент “выходит из реки”, терапевт побуждает его признать присутствующие мысли; если этот шаг пропущен, упражнение, скорее всего, станет просто отвлечением внимания.

Затем мы говорим: “А теперь давайте усложним”. На этот раз мы просим клиента волноваться или размышлять о сложном вопросе, и делаем те же самые шаги: 20 с в реке — 10–20 с для вовлечения (при этом признавая наличие мыслей) — затем повторяем; снова шесть раундов (всего 3–4 мин.). После этого мы подводим итоги, подчеркивая, что все мы постоянно “втягиваемся в реку”, но с практикой мы можем лучше осознавать это и быстрее выходить из нее.

В качестве домашнего задания мы предлагаем практиковать это упражнение по 3–4 мин. два раза в день. Мы также говорим: “Найдите тихое место, сядьте и установите таймер на 20 с. Затем начните беспокоиться (или размышлять). Каждый раз, когда звенит звонок, делайте паузу: обращайтесь внимание на свои мысли, немного разомните тело, обращайтесь внимание на мир вокруг. Затем установите таймер еще раз на 20 с и повторите”. Мы добавляем: “Кроме того, в течение дня, всякий раз, когда вы обнаруживаете, что уже плаваете в этой реке, «ставьте на паузу». Уделите хотя бы 10 с тому, чтобы потянуться и осмотреться, понять, где вы находитесь, что вы делаете, а затем сделать выбор: прыгнуть обратно в реку или сосредоточиться на чем-то другом?”

## “Время для беспокойства”

Популярная концепция “Времени для беспокойства” очень хорошо подходит для ТФАСТ, если мы ее несколько изменим. Идея состоит в том, что если вы много беспокоитесь, то выделяете от 5 до 15 мин. каждый день в определенное время, в течение которых ничего не делаете, а только сидите и позволяете себе беспокоиться. Весь оставшийся день, когда возникают проблемы, вы говорите себе: “Не буду сейчас об этом беспокоиться. Я сделаю это в специально отведенное время”. Чтобы сделать эту стратегию АСТ-конгруэнтной, используйте две поправки.



1. Когда появляется тревога, скажите себе: “Спасибо, разум. Я знаю, что ты пытаешься помочь. И я займусь этим позже, в свое время для беспокойства. А пока мне нужно сосредоточиться на других вещах. Так что можешь продолжать порождать эти беспокойства, но просто знай, я не могу уделять им свое внимание прямо сейчас”.
2. Когда наступит “время для беспокойства”, не сидите пассивно и не позволяйте себе просто тревожиться; вместо этого эффективно реагируйте на свои опасения. Потренируйтесь либо наблюдать за потоком своих забот, либо “заходить в реку и выходить из нее”. Также можно определить свои ценности в этих тревогах и использовать их для создания плана действий (см. главы 15 и 16). Эта стратегия хорошо работает в сочетании с описанными выше методами разделения, и мы также можем использовать ее для руминаций и одержимости.

## **Большая тройка: записать мысли, двигаться, расширять осознание**

Эти три техники особенно полезны для сложного, тяжелого слияния: записать мысли, физически двигаться и расширять осознание (и опять же, мы можем адаптировать эти методы ко всем личным переживаниям: эмоциям, побуждениям, воспоминаниям, физическим ощущениям и т.д.).

### **Записать мысли**

Суть этой интервенции такова: “Вот ваши мысли; вы можете видеть их в черно-белом цвете. Но они не должны контролировать то, что вы делаете. Так что вы будете делать дальше?” В примере ниже клиент сливается с безнадежностью, и терапевт показывает, как с этим можно работать.

**Терапевт.** Вы замечаете, как часто появляются эти мысли? Ничего, если я запишу некоторые из них, чтобы мы могли их рассмотреть более тщательно?

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Ладно. (*Произносит мысли клиента вслух, одновременно записывая их на листе бумаги.*) “Это пустая трата времени”, “Я ничего не могу сделать”, “Это бессмысленно”, “Все слишком поздно”, “Моя жизнь кончена”. (*Отдает бумагу клиенту.*) И эти мысли продолжают возникать снова и снова, верно?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Мне интересно, что вы собираетесь делать дальше.

**Клиент.** Что вы имеете в виду?

**Терапевт.** Ну (*указывает на бумагу*), эти мысли здесь, верно? Вам они не нравятся, вы хотите от них избавиться, но вот они. И вопрос: что вы будете делать дальше? При наличии этих мыслей вы можете делать что-то, что улучшит вашу жизнь, или что-то, что ухудшит ее. Например, предположим, вы хотите, чтобы этот сеанс терапии прошел очень плохо. Что следует сделать?

**Клиент.** Наверное, я мог бы просто не слушать вас.

**Терапевт.** Да, это один из вариантов. Что-нибудь еще?

**Клиент.** Я полагаю, что могу вас оскорбить.

**Терапевт.** Да. Или взять несколько книг с книжного шкафа и бросить их в меня. Разбить окно. Поджечь ковер. Еще есть идеи?

**Клиент.** Украсть кошелек?

**Терапевт.** Да, вариант. Или вы могли бы отказаться разговаривать со мной. С другой стороны, если бы вы хотели, чтобы это был приятный и продуктивный сеанс, что бы вы могли сделать?

**Клиент.** Э-э, я не уверен.

**Терапевт.** Как насчет того, чем вы сейчас занимаетесь? Вы общаетесь, разговариваете со мной, слушаете, думаете о вопросах, которые я вам задаю, ведете себя вежливо и сотрудничаете...

**Клиент.** Да, я понимаю.

**Терапевт.** Таким образом, вы можете продолжать делать то же самое — и станете поддерживать течение сеанса — или же делать что-то, что приведет к его полной остановке.

**Клиент.** Верно.

**Терапевт.** Итак, что вы собираетесь выбрать?

**Клиент** (*шутливо*). Не волнуйтесь, я не собираюсь красть ваш кошелек.

**Терапевт** (*посмеиваясь*). Вот в чем дело: в каждый момент есть точка выбора. Мы можем делать что-то, что делает жизнь хуже или лучше, даже когда присутствуют тяжелые мысли и чувства. И я не ожидаю, что ваш разум согласится со мной. Я ожидаю, что ваш разум скажет: "Это полная чушь!" — и повторит что-то из этого (*указывает на бумагу*). Разум делает это?

**Клиент** (*с улыбкой*). Как вы узнали?

**Терапевт** (*посмеиваясь*). Потому что это то, что делает разум. И ваш разум никогда не согласится со мной в этом — но это и хорошо, ведь он и не обязан. Так что давайте не будем тратить время на попытки убедить ваш разум. Я предсказываю, что на протяжении всей нашей работы здесь ваш разум будет повторять эти вещи (*указывает на бумагу*) снова и снова — здесь, в кабинете и за его пределами — и каждый раз, когда появляются эти мысли, есть точка выбора.

---

Эта интервенция затрагивает идеи, о которых говорилось ранее, но материальное воплощение на бумаге добавляет момент “ага!” (это также хорошо работает в формате онлайн-сессии: после записи каждой мысли мы подносим бумагу к камере, чтобы клиент мог ее увидеть). Эта стратегия полезна с любым когнитивным контентом: оправданиями, правилами, суждениями, самооценкой, основополагающими убеждениями, паттернами и т.д. Когда мы записываем эти когниции и помогаем клиентам заметить, что у них есть выбор, даже несмотря на то, что трудные мысли присутствуют, — это мощный опыт.

И мы можем изменить эту стратегию разными способами. Например, предположим, что клиент постоянно перескакивает с одной проблемы на другую или заикливается на тревогах, которые отвлекают его от основной темы.

**Терапевт.** (*Замечать.*) Вы замечаете, как ваш разум постоянно перескакивает с одного на другое? Кажется, он совсем не дает вам покоя. Как только мы сосредоточиваемся на одном вопросе, разум тянет вас к другому.

**Клиент.** Да, я знаю. Я не могу ничего с этим поделать. Это никогда не прекращается. И столько всего сразу происходит.

**Терапевт.** Полагаю, это утомительно. Каково это, когда ваш разум так дергает вас?

**Клиент.** Да, это утомительно.

**Терапевт.** (*Нормализовать.*) У каждого время от времени это происходит. (*Нацелиться.*) Как будто ваш разум хочет быть в курсе всех этих проблем; не хочет, чтобы ты что-то забыли. (*Осуществить.*) Проблема в том, что если вы и дальше будете позволять своему разуму цеплять вас таким образом, что произойдет?

**Клиент.** Я просто продолжу тревожиться.

**Терапевт.** Да, именно. И если мы позволим этому происходить на наших сессиях, мы не добьемся изменений. Таким образом, один из самых полезных навыков, которым вы можете научиться, чтобы помочь себе с X (*упоминает несколько терапевтических целей клиента*), — это распознавать, когда вы попадаете на крючок, отвлекаетесь и срываете решение задачи. А далее вы учитесь отцеплять себя от этой проблемы и переориентировать себя на задачу, стоящую перед вами.

**Клиент.** Да, но посмотрите — это не просто “беспокойство”. Это настоящие проблемы!

**Терапевт.** Вы правы. Это настоящие проблемы. Реальные, сложные, стрессовые проблемы — вещи, с которыми вам нужно иметь дело. И есть важный навык, который вам нужен, если вы хотите эффективно справляться с ними. Вы знаете, что это такое?

**Клиент.** Э-э, нет.

**Терапевт.** Он называется “внимание, сфокусированное на задаче”, способность оставаться сосредоточенным на том, какое действие нужно выполнить. И наша задача — фокусироваться на одной проблеме достаточно долго, чтобы придумать стратегию, которую вы сможете унести с собой после сеанса и применить. Так что, если мы будем продолжать отклоняться от задачи, мы ничего не добьемся. Итак, мы можем потратить немного времени на работу над этим навыком?

Термин “стратегия”, использованный выше, может относиться к любой интервенции в ТФАСТ: навыку разделения или принятия, определению ценности, постановке целей, пошаговому плану действий и т.д. Как только клиенты поймут, зачем нужно внимание, сфокусированное на задаче, они, как правило, готовы практиковать его на сеансе. Итак, мы записываем от 5 до 10 основных тревог клиента (т.е. мыслей, которые постоянно цепляют его во время сеанса). Затем указываем на бумагу и говорим: “Каждый раз, когда они появляются, есть точка выбора. Мы можем фокусироваться на проблеме, над которой работаем, и удерживать на ней внимание до тех пор, пока у нас не появится стратегия. Или можем позволить другим вещам сбить нас с пути”.

Затем мы кладем бумагу на видное место (например, на кушетку рядом с клиентом, на пол перед ним). Позже на сеансе, когда клиент упомянет другие мысли, указанные в списке на бумаге, мы можем сказать: “Вы замечаете, что ваш разум делает прямо сейчас? (*Указывая на бумагу.*) Это есть в

списке. И теперь у нас есть выбор — позволить этому сбить нас с пути или продолжить двигаться вперед”.

### **Размещение мыслей на объектах**

Если не хотите записывать мысли, можете вместо этого предложить клиенту представить, как он кладет мысли на поверхность какого-то объекта. Например: “Могу ли я попросить представить, что вы собираете все эти мысли и складываете в небольшую кучку на диване рядом с собой. Прямо на подушку”. И далее интервенция будет такой: “Хорошо, значит, все эти мысли сложены в стопку, прямо на подушке. И они не собираются внезапно исчезать. Так что теперь есть выбор...”

### **Физически двигаться**

Если клиент начинает “замирать” в ответ на указанные на бумаге мысли, мы можем сказать следующее.

**Терапевт.** Мне кажется, вы оцепенели. Посмотрим, сможете ли вы это изменить. Отметьте, что у вас есть мысли. И в то же время упритесь ногами в пол... выпрямите спину... вытяните руки... *(Терапевт продолжает давать подобные инструкции до тех пор, пока клиент не станет свободно двигаться.)* Итак, обратите внимание *(указывает на бумагу)*, эти мысли сейчас присутствуют у вас, но они не контролируют вас; вы можете выбирать, какие действия выполнять руками и ногами, своим телом...

Физическое движение полезно для разрядки, потому что оно помогает нам замечать наличие трудных мыслей, но мешает им контролировать действия. Основная интервенция (которая всегда предшествует практически каждой стратегии нормализовать и признать) такова.

**Терапевт.** Обратите внимание, что эти мысли *(указывает на бумагу или объект, или перечисляет некоторые мысли клиента)* присутствуют... И отметьте, что они не контролируют ваши руки и ноги. Убедитесь сами, попробуйте подвигать ими. Это вы контролируете свои действия.

Далее вариантов много. Мы могли бы предложить клиенту встать и пройтись, потянуться или изменить положение тела, выполнить движения тай-чи или йоги, осознанно выпить стакан воды и т.д.

## Расширять осознанность

Расширение осознанности при наличии трудных мыслей и чувств — без попыток отвлечься от них — может способствовать разрядке в любой момент любого сеанса. Клиенты уже делали это, “бросая якорь”, поэтому мы можем легко поиграть с такой техникой и использовать ее в качестве дополнения или альтернативы любой из вышеперечисленных интервенций.

**Терапевт.** Итак, обратите внимание на эти мысли... Не пытаюсь игнорировать их или отвлечь себя, посмотрите, сможете ли вы расширить свою осознанность... Что еще вы можете здесь заметить, помимо этих мыслей? *(Теперь терапевт предлагает клиенту обратить внимание на то, что он может видеть, слышать, осязать и т.д. Через минуту или около того терапевт продолжает.)* В данный момент происходит очень много всего — так много вещей, которые вы можете увидеть и услышать. Вдобавок ко всем этим мыслям есть еще вещи, к которым можно прикоснуться. Итак, вопрос в том, сколько внимания и энергии вы хотите вложить в эти мысли? Если они говорят вам что-то полезное и важное, что улучшит вашу жизнь, можете ли вы извлечь из этого пользу. Но если они не дают ничего полезного, как насчет того, чтобы позволить им быть, но направить свою энергию и внимание на что-то более полезное для жизни?

## Игровые методы разделения

АСТ хорошо известна своими игровыми методами разделения, такими как пропевание мыслей, проговаривание их смешным голосом или проговаривание их очень медленно [Hayes, et al., 1999]. Естественно, мы хотим быть осторожными при использовании этих методов с травмой, потому что иначе они могут показаться пренебрежительными или насмешливыми. Так что, возможно, безопаснее отложить использование таких методов до более поздних сессий, после того как клиенты уяснят цели разделения и опробуют другие методы, описанные ранее.

*Проигрывание своих мыслей* включает в себя помещение их в новый контекст, в котором вы можете легко распознать, что они представляют собой конструкции из слов или изображений; это нейтрализует их силу, облегчая отцепление от них. Обычно эти методы подчеркивают либо визуальные свойства мыслей (их “просмотр”), слуховые (их “прослушивание”), либо и то, и другое. Лучший способ научиться этим методам, на мой

взгляд, — попробовать их на себе и заметить, как это работает; вы, вероятно, обнаружите, что некоторые способы помогают лучше. Если вы найдете один или два варианта, которые действительно помогут вам отцепиться, поэкспериментируйте с ними в течение следующих нескольких дней. Однако, если какой-либо метод заставляет вас чувствовать себя некомфортно, не используйте его (и, очевидно, мы бы сказали то же самое нашим клиентам).

## **Игровые визуальные приемы**

На листе бумаги запишите несколько мыслей, которые чаще всего зацепляют и огорчают. Для каждой приведенной ниже техники выберите, с какой из этих мыслей работать, выполняйте упражнение шаг за шагом, проявляйте любопытство и будьте открыты ко всему, что происходит.

### **Мысли на бумаге**

---

**Напишите две или три неприятные мысли на отдельном листе бумаги. Теперь держите лист перед лицом и погрузитесь в эти мысли примерно на десять секунд.**

**Затем положите лист бумаги себе на колени, осмотритесь и обратите внимание на то, что вы можете видеть, слышать, осязать, ощущать на вкус и обонять.**

**Признайте, что мысли все еще присутствуют. Обратите внимание, что они совсем не изменились, и вы точно знаете, что они собой представляют, но уменьшается ли их воздействие, когда вы кладете их себе на колени, а не держите перед лицом?**

**Теперь на бумаге под этими мыслями нарисуйте человечка “из палочек” (или, если хотите, мультяшного персонажа). Нарисуйте “пузырь мыслей” вокруг этих слов, как будто это то, о чем думает человечек. А теперь посмотрите на свой “мультфильм”: когда вы видите свои мысли такими, изменилось ли их восприятие вами?**

Попробуйте это несколько раз с разными мыслями и фигурками. Нарисуйте разные лица на своих фигурках — улыбающееся, грустное или лицо с большими зубами и торчащими волосами. Нарисуйте кошку, собаку или цветок, из которого выходят те самые “пузыри мыслей”. Изменяет ли это влияние мыслей? Помогает ли вам видеть их просто как наборы слов?

## Экран компьютера

---

Это упражнение можно выполнять либо в воображении, либо с помощью настоящего компьютера. Сначала напишите (или вообразите) свою мысль стандартным строчным черным шрифтом на экране компьютера. Затем поиграйте с ним. Измените цвет фразы, шрифт и размер, при этом обратите внимание, какой эффект производит каждое изменение. Помните, что жирные красные прописные буквы иногда могут зацепить людей; если это так, используйте пастельные оттенки.

Затем вновь сделайте фразу стандартной. А теперь поэкспериментируйте с форматированием.

- Расставьте между словами большие пробелы.
- Соедините слова вместе — без пробелов между ними — так, чтобы они составляли одно длинное слово.
- Переориентируйте их вертикально вниз по экрану.
- Наконец, верните их обычный вид.

Как вы сейчас относитесь к этим мыслям? Легче ли теперь их воспринимать просто как слова?

## Караоке

---

Представьте свои мысли в виде слов на экране караоке. Представьте себе “прыгающий шар”, указывающий слово, которое нужно петь, как он скачет от слова к слову по экрану (если хотите, представьте себя на сцене и подпевайте).

Повторите это несколько раз с разными мыслями.

## Изменение образа

---

Представьте свою мысль по-разному. Потратьте от 5 до 10 с, чтобы представить каждую из них, а затем переходите к следующей. Представьте, что ваша мысль написана:

- яркими буквами на обложке детской книги;
- стильной графикой в меню ресторана;
- глазурью на праздничном торте;
- мелом на доске;
- девизом на футболке.



## **Работа с изображениями**

Мы можем адаптировать большинство описанных выше методов для работы с изображениями. Например, вы можете представить свои изображения на экранах телевизоров, компьютеров и смартфонов и поэкспериментировать с цветами, размерами, контрастностью, насыщенностью и яркостью или добавить текст и субтитры. Вы также можете визуализировать их в разных условиях: на книге, открытке или картине, на рекламном щите у проезжей части или на боку воздушного змея, летящего по небу.

## **Игровые приемы с аудио**

Теперь поиграйте со слуховыми свойствами ваших мыслей и обратите внимание на то, какое отличие это создает. Помогает ли это вам воспринимать их как звуки, шумы или речь?

## **Забавные голоса**

---

Произнесите свою мысль смешным голосом — про себя или вслух (второе часто бывает полезнее, но, очевидно, вам тогда нужно выбрать для этого подходящее время и место). Вы можете выбрать голос мультипликационного персонажа, кинозвезды, спортивного комментатора или кого-то с сильным акцентом. Попробуйте несколько разных голосов и обратите внимание на то, что это меняет.

## **Медленно и быстро**

---

Произнесите мысль — про себя или вслух — сначала очень медленно, затем со сверхбыстрой скоростью, чтобы вы звучали, словно бурбундук.

## **Пение**

---

Пропойте свои мысли — про себя или вслух — на мотив “С днем рождения”. Затем попробуйте пропеть эту же мысль на другой мотив.

## **Приложения для смартфонов**

---

Произнесите свою мысль вслух с помощью приложения для смартфона, которое воспроизведет ее, забавно изменив ваш голос.

Например, приложение *Super Voice Changer* воспроизведет вашу речь голосом Дарта Вейдера, Валл-И, Дональда Дака и многих других персонажей. Приложение *AutoRap* превращает все, что вы говорите, в рэп-песню с барабанным боем и музыкой на заднем плане.

## Создайте свои собственные приемы

Теперь попробуйте придумать свои собственные приемы. Поместите свою мысль в новый контекст, где вы сможете ее “увидеть” или “услышать”. Вы можете визуализировать свою мысль, нарисованную на стене, напечатанную в книге, вышитую на балетной пачке балерины, вырезанную на стволе дерева, изображенную на борту самолета, вытатуированную на бицепсе или начертанную средневековой вязью на плече. Вы можете нарисовать мысль, начертить или вылепить. Вы можете представить, как она прыгает, скачет или танцует; или визуализируйте, как она движется вниз по экрану телевизора, словно титры фильма.

В качестве альтернативы можете представить, что слышите свои мысли в исполнении актера, играющего Шекспира, в подкасте, в механической речи робота или пении рок-звезды. Будьте изобретательны, придумывайте свои собственные варианты и поощряйте своих клиентов делать то же самое.

## Домашнее задание

Мы можем предложить клиентам практиковать игровое разделение всякий раз, когда у них появляется возможность. Чаще всего это наиболее полезно, когда людям трудно отцепиться. Так, например, если они уже использовали другие методы разделения, и все еще остаются на крючке, то могут выбрать одну из самых сложных мыслей и начать играть с ней. Затем они могут выбрать другую и т.д.

## Разделение лучше работает в комплексе

Все шесть базовых процессов АСТ важны; все они взаимосвязаны и усиливают друг друга. И иногда терапевты застревают, потому что слишком полагаются на один процесс, недостаточно используя другие. Рассмотрим клиента, у которого есть основополагающие убеждение вроде “Я ничего не стою и не заслуживаю жизни”, восходящее к ужасной детской травме, и он постоянно сливается с ним, что вызывает серьезное

саморазрушительное поведение. В этом случае одних навыков разделения вряд ли будет достаточно. Разделение, конечно, будет полезно, но нам также нужно будет привнести в работу сострадание к себе, определение ценностей, принятие, “бросание якоря” и т.д.

Я упоминаю об этом, потому что терапевты иногда жалуются: “Я испробовал множество способов разделения, но ничего не получается”. Это указывает на необходимость привлечения других аспектов модели. В качестве примера давайте рассмотрим слияние с правилами — главный фактор при таких проблемах, как угодничество (т.е. экстремальная услужливость людям) и перфекционизм.

Когда клиенты сливаются с такими правилами, как “Я должен сделать это идеально”, “Я не должен совершать ошибок” (перфекционизм) или “Я должен сделать всех счастливыми; мои нужды не имеют значения” (угодничество), особенно важны и полезны три стратегии.

1. Разделение с правилом (заметить, назвать, нормализовать, нацелиться, осуществить).
2. Определение основополагающих ценностей и изучение гибких способов их реализации.
3. Создание пространства для неизбежного дискомфорта и сострадание к себе.

Давайте более детально рассмотрим эти стратегии.

**Разделение с правилом** (заметить, назвать, нормализовать, нацелиться, осуществить). К настоящему моменту вы достаточно прочитали о том, как замечать, называть и нормализовать, так что давайте сразу перейдем к тому, чтобы нацелиться и осуществить. Перфекционистские правила могут служить многим полезным целям: они могут мотивировать нас работать усердно, продуктивно и качественно; защитить от совершения ошибок или некачественного выполнения работы, помогают заслужить похвалу, одобрение или уважение, а также достичь важных целей. Они помогают повысить ваш имидж как эффективного, продуктивного, надежного “исполнителя”, что избавляет от негативной самооценки, такой как “я недостоин”.

Правила, направленные на угождение другим, могут мотивировать заботиться о людях, защищать от отторжения или враждебности; получить поддержку, теплое отношение или благодарности. Они помогают избежать конфликтов и повысить позитивное взаимодействие в отношениях, укрепить имидж заботливого, доброго, полезного, “дающего” человека, а также избавиться от негативной самооценки, такой как “я непривлекателен”.

Таким образом, после аспектов *заметить*, *назвать* и *нормализовать*, если мы действительно получаем эти преимущества, можно резюмировать: “Следование этим правилам приносит реальную пользу; это ваш разум защищает вас от вещей, которые не нужны, и помогает получить то, что вы хотите”.

Далее мы можем обратиться к аспекту *осуществлять*: мы помогаем клиентам осознать, что, когда они неукоснительно следуют этим правилам, относятся к ним как к законам, которым нужно всегда подчиняться, затраты на их выполнение обычно значительны: хронический стресс, высокий уровень тревожности, истощение, соблюдение навязчивых ритуалов, отсутствие мотивации или депрессия. Кроме того, в долгосрочной перспективе следование этим правилам обычно укрепляет негативную самооценку. Например, следование перфекционистским правилам в отношении достижений укрепляет убеждение: “Я чего-то стою, только если получаю хорошие результаты; в случае неудачи я бесполезен”. Следование правилам, направленным на угождение другим, укрепляет убеждение “Я не важен; мои потребности не имеют значения”.

Как только клиенты осознают эти долгосрочные затраты, мы можем рассмотреть более действенные варианты. Можно сказать: “Есть много преимуществ в следовании этому правилу, и, очевидно, вы не хотите их потерять. Но есть ли способ сохранить большую часть этих преимуществ, при этом начав немного нарушать правила?” Это естественным образом ведет к следующей стратегии...

**Определение основополагающих ценностей и изучение гибких способов их воплощения.** Благодаря осторожному и сострадательному исследованию мы всегда можем найти ценности, скрывающиеся за этими жесткими правилами. При перфекционизме мы обычно находим такие ценности, как эффективность, надежность, компетентность и ответственность. При намерении угодить людям мы чаще всего находим такие ценности, как самозащита, забота и помощь. Цель состоит в том, чтобы затем *гибко* жить в соответствии с этими ценностями, повышая благополучие и улучшая качество жизни.

**Создание пространства для неизбежного дискомфорта и сострадание к себе.** Когда люди начинают нарушать или не подчиняться жестким правилам, появляются всевозможные неприятные мысли и чувства: страх, тревога, поиск причин и т.д. Это неизбежно: когда мы выходим из зоны комфорта, мы испытываем дискомфорт. Поэтому, чтобы справиться со

всеми этими трудными мыслями и чувствами, необходимы навыки принятия и сострадания к себе.

Очевидно, что в этих вопросах есть нечто большее, чем просто стратегии, кратко описанные выше. Например, нам обычно нужно привнести “селф как контекст” и сострадание к себе, чтобы работать с концепцией “я” клиента. Кроме того, жесткое следование правилам часто сопровождается сильной самокритикой. Некоторые клиенты (особенно склонные к перфекционизму) говорят, что это мотивирует их делать то, что для них важно; мы рассмотрим этот общий камень преткновения в главе 14.

Ключевым моментом является то, что, хотя разделение полезно само по себе, оно работает гораздо эффективнее в сочетании с другими базовыми процессами, поэтому обязательно включите их, если движение вперед не реализуется. И если вам не терпится узнать больше о работе с жесткими правилами, прочтите разделы “Я не заслуживаю доброты” в главе 14, “Прояснение мотивации”, посвященный угодничеству, в главе 15 и “Разделение с правилом «Не доверяй»” в главе 28.

## **Дополнение**

В главе 11 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* (ее можно бесплатно загрузить с сайта <http://www.ImLearningACT.com>) вы найдете на английском языке сценарий и аудиозапись упражнения “Услышать свои мысли”, раздаточный материал для клиента *Проигрывание своих мыслей*, а также и ссылку на электронную книгу под названием *Preempting Your Mind*, которая глубже описывает стратегии, упомянутые выше.

## **Резюме**

Такие упражнения, как “Услышать свои мысли”, “Листья в ручье” и “Выход из реки”, являются мощными противоядиями от размышлений, беспокойства или множества других способов, которыми мы “погружаемся в свои мысли”. Игровые методы разделения также могут быть эффективными, хотя мы должны быть осторожны при их реализации, особенно с клиентами, имеющими проблемы, связанные с травмой, чтобы предотвратить усугубление проблем. Что касается “Большой тройки”: записать мысли, физически двигаться и расширять осознанность — держите их в своем наборе инструментов в качестве средств первой линии, потому что они могут облегчить разделение с чем угодно (особенно в сочетании с техникой “Бросаем якорь”).

## Глава 12

# Покидаем поле боя

Непрекращающаяся война с нежелательными мыслями и чувствами одолевает нас. Подобно битве в реальном мире, война с внутренними переживаниями утомительна и приводит к тяжелым потерям. Все мы в какой-то степени прибегаем к экспериенциальному избеганию (да, это нормально, ребята!), но чем более экстремальна эта тенденция, тем больше проблем она создает.

К сожалению, для клиента эти нежелательные внутренние переживания на самом деле являются настоящими врагами, и у них есть только два варианта: бороться с ними или убежать. Чтобы открыть клиентам третий вариант — принятие — нам нужно подорвать их приверженность к двум другим. Мы делаем это с помощью процесса, называемого...

## Творческая безнадежность

Это означает создание чувства безнадежности в программе эмоционального контроля: “Я должен контролировать свои чувства”, “Я должен избавиться от этих плохих мыслей и чувств и заменить их хорошими”. Как вы знаете, эта тенденция подпитывает многие неэффективные действия: причинение себе вреда, избегание близости, изоляцию от общества и т.д. Мягко и сострадательно подрывая эту тенденцию, мы хотим показать клиентам альтернативу — возможность принятия.

Творческая безнадежность (ТБ) редко бывает разовой интервенцией, обычно приходится применять ее несколько раз (но с каждым разом это происходит быстрее и проще). В TFACT есть множество способов реализовать ее, но все варианты интервенции ТБ в основном сводятся к трем вопросам: “Что вы уже пробовали? Как это сработало? Чего это стоило?”

## Что вы уже пробовали?

Первый вопрос ТБ: что вы уже пытались сделать, чтобы избавиться от этих тяжелых мыслей и чувств?

**Клиент.** Мне надоело это ощущение. Я хочу снова чувствовать себя нормально.

**Терапевт.** Конечно. Эти чувства уже давно одолевают вас.

**Клиент.** Так как мне избавиться от них?

**Терапевт** (*возвращается к информированному согласию*). Вы, возможно, помните, что большая часть нашей работы связана с изучением новых навыков более эффективного совладания с трудными чувствами — как уменьшить их влияние и силу, чтобы они перестали ловить вас на крючок.

**Клиент.** Да, это то, чего я хочу. Давайте сделаем это.

**Терапевт.** Хорошо, но дело в том, что я не хочу тратить время на то, что вы уже пробовали. Я хочу дать вам несколько совершенно новых инструментов и стратегий, радикально отличающихся от того, что вы делали раньше. Итак, мы можем уделить несколько минут, чтобы прояснить, что вы уже сделали? Как вы пытались избавиться от этих мыслей и чувств?

На данном этапе обычно нужно подсказывать клиентам, чтобы помочь вспомнить все стратегии, которые они уже использовали. Простым методом для этого является *Соединение точек DOTS* [Harris, 2009a]. Аббревиатура DOTS означает: D — отвлечение (*distraction*), O — уклонение (*opting out*), T — мышление (*thinking*), S — употребление веществ и другие стратегии (*substances and other strategies*) (в *Extra Bits* есть рабочий лист “Соединение точек DOTS”).

На протяжении всего этого процесса мы моделируем открытость, любопытство и сострадание. И никогда не оцениваем ни одну из этих стратегий как “хорошую” или “плохую”, “правильную” или “неправильную”, “позитивную” или “негативную”; мы смотрим на них исключительно с точки зрения эффективности. Итак, предположим, клиент, говоря о поведении, которое он только что упомянул, спрашивает: “Это ошибка?” Мы можем ответить, оставаясь абсолютно искренними: “Нет, совсем нет. Я просто пытаюсь выяснить, что вы уже пробовали, чтобы не повторяться”.

Как правило, для каждой категории DOTS достаточно 2-3 мин.: всего от 8 до 12 мин. на выявление всего комплекса (как правило, чем меньше

избегания присутствует у клиента, тем меньше времени требуется на реализацию схемы).

## **D — отвлечение (distraction)**

У большинства клиентов есть множество различных способов отвлечь себя от нежелательных мыслей и чувств, но зачастую они этого не осознают. Поэтому мы спрашиваем: “Вы когда-нибудь пытались отвлечься от этих мыслей и чувств?” При необходимости можем подсказать: “Вы пробовали смотреть телевизор? Слушать музыку? Выйти из дома? Заняться чем-то? Поиграть в компьютерные игры? Почитать книгу?”

## **O — уклонение (opting out)**

Уклонение — это синоним избегания. И речь идет об избегании чего-либо в окружающем мире: людей, мест, объектов, событий. Мы можем сказать: “Большинство из нас пытаются избежать сложных чувств, отказываясь от сложных вещей, которые их вызывают. Скажите, пробовали ли вы держаться подальше от ситуаций, людей, мест, событий, действий — чего-либо, что обычно вызывает эти неприятные мысли и чувства? Какие дела вы откладываете на потом? От чего вы отказываетесь? От чего вы держитесь подальше?”

## **T — мышление (thinking)**

Можно сказать: “Большинство из нас время от времени пытаются думать о своей боли; вы когда-нибудь пробовали это? Какие-нибудь конкретные стратегии мышления нашли полезными?” Затем можно перечислить некоторые распространенные варианты, например: “Вы пробовали думать о людях, которым хуже, чем вам? Как насчет позитивного мышления? Вы когда-нибудь пробовали оспаривать свои мысли, пытаясь доказать их ложность? Или выбрасывать мысли из головы? Или просто «не думать об этом»? Вы когда-нибудь пробовали позитивные аффирмации?”

## **S — употребление веществ и другие стратегии (substances and other strategies)**

Следующий вопрос: “Почти все мы время от времени вводим в свое тело какие-то вещества, чтобы чувствовать себя лучше, будь то наркотики и алкоголь, шоколад и кофе. Вы когда-нибудь пробовали это делать? Какие именно вещества вы употребляли?” Здесь клиенты не всегда нуждаются



в подсказках, и если они нужны, мы можем спросить: “Вы когда-нибудь пробовали марихуану или алкоголь? Сигареты? Чай или кофе? Сахар? Шоколад? Пиццу? Мороженое? Наркотики в целях расслабления?” Терапевты не всегда знают, как реагировать, когда клиенты упоминают лекарства, отпускаемые по рецепту (советы по этому поводу см. в *Extra Bits*).

## Как это сработало?

Затем мы нормализуем и подтверждаем стратегии клиента, с состраданием рассматривая долгосрочные последствия упомянутых стратегий.

**Терапевт.** Большинство из упомянутых стратегий чрезвычайно распространены — почти все люди в той или иной степени к ним прибегают. И они очень хорошо работают в краткосрочной перспективе. Они дают некоторое облегчение, уменьшают боль, заставляют чувствовать себя немного лучше. Но что происходит в долгосрочной перспективе?

**Клиент.** Что вы имеете в виду?

**Терапевт.** Ладно, перефразирую. В долгосрочной перспективе какая-либо из этих стратегий работает постоянно, чтобы эти тяжелые мысли и чувства ушли навсегда и никогда больше не вернулись?

**Клиент.** Определенно, нет, иначе меня бы здесь не было.

**Терапевт.** Верно. И это действительно важный момент. Вы усердно работали над этим в течение долгого времени — я имею в виду, действительно старались — и все эти способы, к которым вы прибегали, вроде как работают в краткосрочной перспективе, но в будущем болезненные вещи продолжают возвращаться.

## Чего это стоило?

Третий вопрос ТБ является решающим. С искренним состраданием мы говорим: “Большинство из нас считают, что данные стратегии имеют долгосрочные последствия. Мне интересно, чего это стоило вам? Любые негативные последствия, такие как затраты на ваше здоровье, проблемы в отношениях, проблемы с работой, финансовые потери?” Затем мы уделяем несколько минут тому, чтобы помочь клиенту осознать истинные издержки чрезмерного использования этих стратегий.

Здесь стоит напомнить: легкое экспериенциальное избегание редко является проблемой и может даже улучшить жизнь, но в тяжелой форме оно

сопряжено со значительными затратами. Итак, теперь мы раскрываем эти затраты в каждой категории DOTS. Например: “Вы упомянули несколько стратегий отвлечения, причинило ли вам это какие-либо неприятности? Возникли ли проблемы в отношениях, со здоровьем, с работой? Финансовые трудности?”

*Для каждой категории DOTS есть определенные потери, которые мы хотим выделить.*

**Д — отвлечение:** “Было ли результатом этого ощущение потраченного впустую времени или энергии, словно вы на самом деле не уделяете свое время тем вещам, которые действительно важны и значимы для вас? Или ощущение потраченных впустую денег? Или что жизнь проходит мимо?”

**О — уклонение:** “Упустили ли вы из-за этого какие-то возможности? Или возникло чувство потери людей, мест, ситуаций или занятий, которые важны и значимы? Ощущение, что жизнь становится бессмысленной?”

**Т — мышление:** “Вы когда-нибудь тратили слишком много времени на пребывание в своих мыслях? Может быть, возникало ощущение, что жизнь проходит зря? Или вам трудно сосредоточиться? Вы когда-нибудь просыпались в три часа ночи, беспрестанно обдумывая свои проблемы?”

**S — употребление веществ и другие стратегии:** “Повредило ли это как-то вашему здоровью? Есть ли какие-либо другие потери — финансовые или, может быть, карьерные? Как это отразилось на ваших отношениях?”

Если мы можем определить от 10 до 15 потерь (всего), этого достаточно; обычно это занимает от 3 до 6 мин.

## Вы проделали так много!

Теперь мы хотим признать многочисленные усилия клиента.

**Терапевт.** Вы действительно много работали над этим. Вы очень старались в течение долгого времени избежать и избавиться от этих болезненных мыслей и чувств. Никто не может назвать вас ленивым! Вы приложили много усилий. И никто не может назвать вас глупым; мы все используем эти стратегии. Мы все пытаемся отвлечься, уклоняемся или отказываемся от сложных вещей. Также мы ищем возможность избавиться от боли, употребляем вещества в той или иной форме, чтобы помочь себе, даже если это просто аспирин или шоколад.

И почему? Потому что все вокруг нас рекомендуют эти стратегии — друзья, семья, врачи, журналы о здоровье и фитнесе... Это общепринятое мнение, верно? Один и тот же совет от всех: “Уберите эти мысли и чувства!”

**Клиент.** Вы считаете, что это неправильно?

**Терапевт.** Вовсе нет. Я говорю, что вы, я и все остальные, кого я знаю, мы все выросли в культуре, которая всю жизнь бомбардировала нас этими посланиями. И совершенно естественно, что вы проделываете все это. Что поддерживает такой подход, так это краткосрочная отдача; поскольку в краткосрочной перспективе это дает нам облегчение. Но в долгосрочной перспективе это будет стоить слишком дорого. Некоторые из этих стратегий имеют недостатки. Они имеют цену. Можно посмотреть на это иначе: дают ли они в долгосрочной перспективе возможность действительно жить жизнью, какой хотите?

### **Практический совет**

Иногда клиент может сказать: “Значит, я должен просто смириться со всем этим?” или “Что мне делать — просто сдаться?” Мы можем ответить: “Нет, совсем нет. Я полагаю, вы уже пробовали это? *(Клиент соглашается.)* Удалось ли вам начать жить той жизнью, о какой мечтаете? *(Клиент говорит “нет”.)* Значит, это еще одна стратегия, которую мы не будем использовать”.

## **Как вы себя чувствуете?**

К этому моменту у большинства клиентов возникает эмоциональная реакция: обычно печаль, гнев или тревога. Но эти чувства смешиваются с облегчением, потому что мы мощно подтверждаем опыт клиента: признаем, насколько усердно человек старался (часто следуя благонамеренным советам), и болезненный факт, что в долгосрочной перспективе это не дает того, к чему клиент стремится.

Чтобы оценить реакцию человека, мы спрашиваем: “Как вы себя сейчас чувствуете? У многих людей этот процесс вызывает некоторую грусть, тревогу или гнев, у вас возникло что-то подобное?” И какие бы эмоции они ни называли, мы нормализуем их: “Это совершенно естественная реакция. Вы долгое время оставались в порочном круге не по своей вине, и вам больно сталкиваться с этим. Это правда тяжело” (и, конечно же, если эмоции

переполняют человека, мы выполняем упражнение “Бросаем якорь”; или если клиент сливается с резким самоосуждением — “Я такой неудачник, это только подтверждает, насколько я глуп” — мы переходим к разделению; но такие реакции бывают редко).

## Готовы ли вы попробовать что-то радикально новое?

Теперь, когда мы определили издержки продолжающейся внутренней войны, пришло время предложить покинуть поле боя. Мы можем сказать: “Вы долго пытались избавиться от этого груза, и это действительно сказывается на вас. Итак, готовы ли вы к чему-то иному? Навыки, с которыми я хотел бы вас познакомить, полностью и радикально отличаются от всего остального, что вы пробовали делать раньше. Это абсолютно новый способ реагировать на свои чувства. Вы согласитесь попробовать?”

Многие клиенты согласятся, некоторые скажут, что сомневаются, а другие с тревогой спросят: “Что это значит?” Каков бы ни был ответ, мы говорим: “Давайте выполним небольшое упражнение, чтобы помочь вам понять, о чем идет речь”. Затем мы переходим к тому, что называется...

## Прекращаем бороться

После творческой безысходности мы вводим процесс прекращения борьбы с трудными мыслями и чувствами, и это открывает путь к принятию. Моя любимая метафора для этой цели — “Отталкивание бумаги” (см. главу 2), потому что она легко демонстрирует издержки экспериментального избегания и преимущества принятия. В конце упражнения бумага все еще присутствует, показывая, что это упражнение не является способом избавиться от нежелательных мыслей и чувств. Это также не способ отклонить или игнорировать их; упражнение подчеркивает, что болезненные эмоции содержат ценную информацию, но мы не можем ее использовать, поскольку заняты ее отталкиванием.

Если “Отталкивание бумаги” неуместно (например, потому что у клиента или терапевта проблемы с шеей или плечом), хорошей альтернативой является метафора “Переключатель борьбы” [Harris, 2007].

## Переключатель борьбы

**Терапевт.** Представьте, что в глубине нашего сознания есть “переключатель борьбы”. Когда он включен, это означает, что мы будем бороться с любой физической или эмоциональной болью, которая встречается на нашем пути; какой бы дискомфорт ни появился, мы постараемся избавиться от него или избежать его.

Предположим, что проявляется тревога (*модифицируем это в соответствии с проблемой клиента; вместо беспокойства может быть гнев, печаль, болезненные воспоминания, желание выпить и т.д.*) Если у меня включен “переключатель борьбы”, то я обязательно должен избавиться от этого чувства! Но не выходит! Вот опять это ужасное чувство. Почему оно продолжает возвращаться? Как мне избавиться от этого? Так что теперь я беспокоюсь о своем беспокойстве.

Другими словами, мое беспокойство только усиливается. О нет! Становится хуже! Почему это происходит? Теперь я еще больше волнуюсь. Тогда я могу разозлиться из-за своего беспокойства: это несправедливо. Почему это продолжается? Или я могу впасть в депрессию из-за своего беспокойства. Только не это! Почему я всегда так себя чувствую? И все эти вторичные эмоции бесполезны, неприятны, болезненны и истощают мою энергию и жизненные силы. И потом — угадайте, что? Я впадаю в тревогу или депрессию по этому поводу! Это порочный круг!

Но теперь предположим, что мой “переключатель борьбы” выключен. В таком случае, какое бы чувство ни появилось, каким бы неприятным оно ни было, я не борюсь с ним. Появляется тревога, но на этот раз я не борюсь. Это как сказать себе: “Окей, вот узел в животе. Вот стеснение в груди. Вот потные ладони и трясущиеся ноги. Вот мой разум рассказывает мне кучу страшных историй”. И дело не в том, что мне это нравится или я этого хочу. Это все равно неприятно. Но я не собираюсь тратить свое время и силы на борьбу с этим. Вместо этого я хочу взять под контроль свои руки и ноги и направить энергию на то, что имеет смысл и улучшает жизнь.

Таким образом, когда борьба отключена, уровень нашей тревожности может свободно повышаться и понижаться в зависимости от ситуации. Иногда она будет сильной, в другие моменты — слабой; иногда будет проходить очень быстро, а иногда — “зависать”. Но важнее всего то, что мы не тратим впустую свое время и энергию на борьбу с этим. Поэтому можем направить свою энергию на другие дела, которые наполняют жизнь смыслом. Но стоит нажать на переключатель, и он станет похож на усилитель эмоций: может возникнуть гнев из-за гнева, беспокойство из-за беспокойства, депрессия

из-за депрессии или чувство вины из-за вины (*в этот момент мы спрашиваем у клиента: “Вам все понятно?”*).

Без борьбы мы получаем нормальный уровень дискомфорта — нормальный, учитывая, кто мы и что делаем. Но как только начинаем бороться, уровень дискомфорта быстро возрастает. Эмоции становятся значительнее, липче и беспорядочнее, они задерживаются на дольше и оказывают значительное влияние на наше поведение.

В общем, следует научиться отключать этот “переключатель борьбы”. Если вы не против, я обучу вас такому навыку.

---

Другие популярные метафоры прекращения борьбы включают “Перетягивание каната с монстром” и “Борьбу в зыбучих песках” [Hayes, et al., 1999]. Все эти метафоры передают концепцию принятия: что в нее входит, как она работает и в чем ее суть. Но это только начало. Следующий шаг — активно обучать навыкам принятия, о которых мы поговорим в следующей главе.

### Дополнение

В главе 12 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете:

- а) рабочий лист “Соединяем точки DOTS”;
- б) указания, что делать, когда клиенты упоминают лекарства, отпускаемые по рецепту;
- в) ссылку на ролик в YouTube о метафоре “Переключатель борьбы”.

## Резюме

Творческая безнадежность подрывает привычный план эмоционального контроля, если рассматривать его с точки зрения эффективности. Это открывает путь к принятию. Пока мы добры и понимаем, клиенты находят, что этот процесс подтверждает их опыт: они изо всех сил старались контролировать свои чувства, но это не работает в долгосрочной перспективе, и жизнь становится все хуже.

Сначала мы исследуем три основных вопроса: что вы уже пробовали, как это работает и чего это стоило? Затем мы признаем, насколько усердно клиент работал, с состраданием оцениваем эмоциональную реакцию человека и спрашиваем, готов ли он попробовать что-то иное. Если ответ “да”, мы используем метафору прекращения борьбы, которая подготавливает почву для активного обучения навыкам принятия.

## Глава 13

# Создаем контакт, создаем пространство

Добро пожаловать в то, что, возможно, является самой сложной частью всей модели АСТ: принятие болезненного личного опыта (обратите внимание: хотя мы сосредоточимся на эмоциях, эти принципы применимы к любому личному опыту, включая оцепенение). Но сначала дружеское предостережение. Я рекомендую не использовать слово *принятие* с клиентами, поскольку большинство людей думают, что оно означает терпимость, отказ, покорность, смирение или признание поражения. Для этого лучше подойдут формулировки *создание пространства, открытие, признание и разрешение, прекращение борьбы с чем-то, перемирие с чем-то, отказ от войны с чем-то, легкое/нежное/мягкое удержание чего-то, подготовка к чему-то, дальнейшее развитие чего-то*. И мы также вдыхаем это признание и позволяем ему свободно течь сквозь вас и опираемся на него. Кроме того, многие протоколы АСТ используют термин *готовность* как альтернативу принятию: готовность иметь свои мысли и чувства, готовность создать для них пространство, готовность позволить им быть такими, какие они есть.

Читая дальше, вы обнаружите, что большая часть этой главы на самом деле сосредоточена на экспозиции — концепции, которая во многом пересекается с принятием.

## Четыре аспекта принятия

Я думаю о принятии с точки зрения четырех аспектов: *признавать, позволять, приспособиться и ценить*. Давайте рассмотрим их с помощью одной метафоры. Предположим, однажды в вашу дверь звонят, вы открываете ее — и обнаруживаете, к своему большому удивлению, что это ваш дядя Тим. Он очень надоедливый (но совершенно безобидный) родственник.

Ваш первый шаг — *признать*, что он здесь: “О! Привет, дядя Тим!”

Вы не рады сейчас дяде Тиму: вы определенно его не приглашали, но вот он. Итак, вы *позволяете* ему войти: “Заходи, дядя Тим”.

Ваш следующий шаг — *приспособиться* к его присутствию, вы провожаете его на кухню, предлагаете стул, наливаете чашку чая. Теперь дядя Тим начинает делать все, что обычно так раздражает, — рассказывать анекдоты, которые вы ненавидите, и истории, которые вам скучны, и поначалу вы их не слушаете.

Но вдруг вы вспоминаете, как долго боролись с одной проблемой, а дядя Тим является знатоком в данной области. Итак, вы спрашиваете его о проблеме и внимательно ждете его ответов, слушаете, и вот он начинает давать вам действительно ценную информацию, подавать отличные идеи, которые вы можете применить с пользой. И вы начинаете *ценить* дядю Тима.

Я надеюсь, что, читая это руководство, вы заметите: четыре аспекта принятия — *признавать, позволять, приспособиться, ценить* — возникают постоянно. Мы не обязаны следовать им в таком порядке, как указано, но большую часть времени мы это делаем. При возникновении нежелательных болезненных эмоций мы сначала *признаем* их, *позволяем* им присутствовать. Затем делаем шаг, чтобы *приспособиться* к ним: создаем и освобождаем для них достаточно пространства.

И затем начинаем *ценить* их — за помощь и руководство. Одним из важных моментов этого является оценка положительных функций болезненных эмоций; они существуют не для того, чтобы сделать нашу жизнь ужасной; они служат определенной цели. Другой важный момент — настроиться на них и извлечь из них мудрость. Например, мы можем спросить клиента: “Что эта эмоция говорит о том, что вас действительно волнует, с чем нужно смириться или что нужно сделать по-другому?” Такое изучение эмоций обычно глубоко связывает нас с нашими ценностями и потребностями.

Кроме того, иногда мы можем использовать энергию этих эмоций. Например, можно направить энергию гнева на конструктивную борьбу за справедливость, а энергию беспокойства — на улучшение своего мастерства в деятельности. Такие эмоции, как грусть, дают “замедляющий” эффект за счет снижения уровня нашей энергии; время от времени мы можем направить это на практику осознанности в покое, в творческую или самоуспокаивающую деятельность.



## Терпимость и псевдопринятие

Принятие отличается от терпимости (вы бы предпочли, чтобы друзья терпели или приняли вас?). Терпеть эмоцию означает, что вы не прилагаете усилий, чтобы избежать ее, но ваше намерение по-прежнему таково: *Я хочу, чтобы она исчезла*. Терпимость часто проявляется как *псевдопринятие*: использование так называемой “техники принятия” в надежде, что это избавит от нежелательных мыслей и чувств (мы это выявляем, когда клиенты жалуются: “Это не работает”).

Также обратите внимание на такие комментарии, как “Я должен принять это” или “Думаю, мне просто необходимо принять это”. Такие слова, как “должен”, “обязан”, “нужно”, “необходимо”, обычно означают терпимость, а не принятие, как и слова “смириться” и “терпеть”. Вот два способа, которыми мы можем ответить на такие реплики.

**Клиент.**      Думаю, я должен смириться и двигаться дальше.

**Терапевт.**    Это вариант, я полагаю. Но вы не получите удовлетворения, просто “задушив” чувства в себе. Вы не против рассмотреть иную стратегию — кардинально отличающуюся от смирения?

---

**Клиент.**      Вы хотите сказать, что я должен просто смириться с этим?

**Терапевт.**    Нет, совсем нет. “Мириться с чем-то” — довольно утомительный опыт. Вы не против попробовать новый подход, который радикально отличается от смирения?

Если клиенты действительно *открыты* чем-то новому и необычному, мы можем перейти к обучению навыкам принятия. Однако вначале нужно коснуться трех важных тем: нарушения регуляции эмоций, положительных функций “отрицательных” эмоций и экспозиции.

## Нарушение регуляции эмоций

С точки зрения АСТ мы можем определить “нарушение регуляции эмоций” как неспособность гибко реагировать на них. По сути, чем более негибко мы реагируем на наши эмоции (т.е. чем больше степень слияния, экспериенциального избегания и неэффективных действий), тем больше проблем это создает и тем сильнее психологические страдания.

Противоядием от дисрегуляции эмоций является эмоциональная гибкость: гибкое реагирование на эмоции — при разделении, принятии, контакте с настоящим моментом, “селф как контексте”, на основе ценностей и ответственных действий (мы можем думать об этом как о “регуляции эмоций, соответствующей АСТ” — хотя этот термин мне не очень нравится, так как его легко понять неправильно).

Другими словами, когда присутствует сложная эмоция, мы стремимся:

- открыться: создать для нее пространство и избавиться от ее когнитивных элементов;
- делать то, что нужно: действовать эффективно, руководствуясь нашими ценностями;
- присутствовать в моменте: сосредоточиться на том, что мы делаем, и вовлекаться в это.

Это большой сдвиг парадигмы по сравнению со многими другими моделями. Принято считать, что клиентам нужно начать контролировать интенсивность своих эмоций, прежде чем они смогут контролировать свое поведение. Проблема в том, что если вы соглашаетесь с этим популярным предположением, это приводит к конфликту с АСТ. Почему? Потому что АСТ предполагает, что, хотя эмоции и влияют на наше поведение, они не контролируют его.

Безусловно, эмоции имеют огромное влияние на наше поведение в контексте слияния и экспериенциального избегания, но гораздо меньше в контексте осознанности и ценностей. Таким образом, в АСТ мы не пытаемся уменьшить интенсивность эмоции, отвлечься от нее или заставить ее уйти. Вместо этого мы работаем над тем, чтобы помочь клиенту оставаться в настоящем, признавать свой внутренний опыт и позволять ему быть, оставаться в контакте со своими ценностями и осуществлять контроль над своими физическими действиями — независимо от того, какие эмоции присутствуют или насколько они сильны.

Конечно, когда мы это делаем, эмоция обычно становится менее интенсивной. Например, каждое опубликованное исследование АСТ при тревожных расстройствах показывает значительное снижение уровня тревожности. Однако в АСТ, как упоминалось ранее, этот общий результат является бонусом, а не основной целью. Наша главная цель — помочь людям жить значимой жизнью, руководствуясь своими ценностями и занимаясь выбранной деятельностью, принимая при этом свой внутренний опыт.

Теперь, после рассмотрения этого, если *нам действительно нужно*, мы можем использовать другие навыки, чтобы непосредственно уменьшить силу болезненных эмоций или отвлечься от них (см. главу 23). Но это редко, если вообще необходимо, особенно если мы много раз делаем упражнение “Бросаем якорь”.

## Положительные функции “отрицательных” эмоций

Классическая поговорка АСТ гласит: “Ваша боль — ваш союзник”. Это совершенно новая точка зрения для большинства клиентов, которые обычно видят в болезненных эмоциях врага. Поэтому краткое психообразование о положительных преимуществах “негативных” эмоций необходимо. Я беру “негативных” в кавычки, потому что АСТ обычно избегает этой терминологии. Во многих моделях неприятные эмоции обозначаются как “отрицательные”, а приятные — как “положительные”. Но в АСТ нас в первую очередь интересуют *функции* эмоций: влияние, которое они оказывают на поведение. Так называемые “отрицательные” эмоции (например, тревога, печаль, чувство вины) развивались у людей на протяжении тысячелетий, потому что в определенных ситуациях они дают значительные преимущества для выживания. Другими словами, в некоторых контекстах “отрицательные” эмоции имеют положительные функции: улучшающее жизнь воздействие на поведение.

Эти положительные функции делятся на три основных класса: *мотивация, освещение и коммуникация*. Наши эмоции *побуждают* нас вести себя определенным образом, *освещают* то, что важно, и помогают нам *общаться* с другими.

## Мотивация

- Гнев побуждает нас стоять на своем, бороться.
- Чувство вины побуждает исправить нанесенный другим ущерб.
- Стыд побуждает исправлять ситуации, восстанавливать отношения и отказываться от проблемного поведения.
- Печаль побуждает замедлиться, уйти в себя и отдохнуть.

## Освещение

- Гнев подчеркивает важность защиты территории, защиты границ или включения в борьбу за то, что нам безразлично.
- Чувство вины освещает важность того, как мы относимся к другим, и необходимость восстановления социальных связей.
- Стыд подчеркивает важность других и то, как мы к ним относимся, а также преимущества принадлежности к группе.
- Грусть показывает важность отдыха и восстановления сил после потери.

## Коммуникация

- Гнев несет послание: “Это несправедливо или неправильно”, “Вы вторгаетесь на мою территорию” или “Я защищаю то, что принадлежит мне”.
- Чувство вины сообщает: “Я сделал что-то не так и хочу исправить это”.
- Стыд означает: “Я потерпел неудачу” или “Я потерпел поражение”.
- Печаль говорит: “Я потерял что-то важное”.

## Страх и тревога

Строго говоря, тревога — это реакция на будущую угрозу (т.е. на нечто опасное, чего мы ожидаем): злая собака, которая может бродить по парку. Напротив, страх является реакцией на настоящую угрозу (т.е. на что-то опасное, что происходит сейчас): огромный ротвейлер, который сейчас бежит к нам, оскалив зубы. Однако в клинической практике эти термины в значительной степени взаимозаменяемы.

В случае со многими эмоциями нам нужно формально объяснить адаптивные преимущества, потому что они неочевидны (как, например, в случае со стыдом: см. главу 24). Но когда дело доходит до страха и беспокойства, почти все клиенты могут легко определить некоторые положительные функции, такие как мотивация, и мы можем заполнить пробелы по мере необходимости. Например, так.

**Терапевт.** Вы когда-нибудь задумывались, почему у нас возникают такие эмоции, как страх и тревога?

**Клиент.** Не особо.

**Терапевт.** А когда-нибудь эти эмоции помогали вам?

**Клиент.** Э-э, наверное. Да, когда я был студентом. Я беспокоился о неудачах, поэтому это мотивировало меня учиться.

**Терапевт.** Да, тревога может мотивировать готовиться к будущим опасностям и заранее планировать их, а также, если возможно, принимать меры для их предотвращения. Как еще тревога или страх были полезны вам?

**Клиент.** Наверное, это не дает мне ходить по темным переулкам.

**Терапевт.** Да, это еще одно преимущество; эти эмоции побуждают нас избегать или держаться подальше от опасности. Но есть нюанс со страхом и тревогой — они, как правило, дают нам много “нервной энергии” — потому что готовят к бегству, к уклонению от опасности. Эта энергия когда-нибудь приносила вам пользу? Вам когда-нибудь удавалось преобразовать ее во что-то полезное?

**Клиент.** Ну, я думаю, если сейчас темно, то это толкает меня идти домой так быстро, как я только могу.

**Терапевт.** Чтобы добраться до дома, где безопасно?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Есть еще одно преимущество: эти эмоции дают нам энергию, чтобы убежать от угроз и спастись.

Исследуя функции *освещения* любой эмоции, мы можем легко связать ее с ценностями, как показано ниже.

**Терапевт.** Другая цель любой эмоции — осветить то, что нас волнует: что важно, что имеет значение для нас. Итак, что ваша тревога говорит вам о том, что действительно важно для вас?

**Клиент.** Ну, мои дети. Здоровье. Брак. Безопасность.

**Терапевт.** Определенно. Это действительно важно для вас, верно? И тревога напоминает вам об этом. Собственно, в этом состоит вся наша работа — помочь позаботиться об этих важных аспектах жизни.

При необходимости можно использовать более менторский тон.

**Терапевт.** Похоже, ваша тревога связана с несколькими повторяющимися темами. Вы беспокоитесь о своих детях, браке, здоровье, и вы очень волнуетесь о своей и их безопасности. Таким образом, тревога действительно напоминает вам, что эти вещи важны; вам нужно позаботиться о них.

И вот как мы можем объяснить коммуникативные функции эмоций.

**Терапевт.** Эмоции помогают нам общаться с окружающими. Например, если я попрошу вас сделать какое-нибудь упражнение, а вы будете выглядеть встревоженным, это покажет мне, что вы находите мое предложение немного угрожающим. И для меня важно это знать, ведь тогда я могу каким-то образом снизить ощущение угрозы для вас. Таким образом, страх и тревога сообщают другим, что есть нечто, что вы считаете угрожающим или опасным, и если эти люди заботливы и добры, то это знание будет мотивировать их поддерживать или заботиться о вас.

### Могут ли эмоции возникать от когний

Повторим важный момент: в АСТ мы не предполагаем, что когнии вызывают эмоции. Когнии *влияют* на эмоции — наряду со многими другими факторами: физиологическим состоянием, внешней средой, ситуацией, в которой мы находимся, деятельностью, которую ведем, и так далее (и, конечно же, эмоции также влияют на наши когнии).

## Принятие и экспозиция

Почти все основанные на фактических данных методы лечения расстройств, связанных с травмой, основаны на экспозиции. И хотя существует множество определений экспозиции, в основном они сводятся к подобию следующего: “организованный контакт с *вызывающими страх раздражителями для облегчения привыкания*”. Теперь давайте разберем это.

“Привыкание” с точки зрения непрофессионала означает привыкание к чему-либо. Когда мы привыкаем к раздражителю, мы свыкаемся с ним, поэтому он становится менее неприятным. “Вызывающие страх стимулы” могут быть внешними (например, социальные ситуации при социальном тревожном расстройстве или замкнутое пространство при клаустрофобии) или внутренними (например, мысли, эмоции, ощущения, воспоминания). Цель моделей, использующих эту концепцию экспозиции, состоит в том, чтобы:

- а) привести клиентов в контакт с вызывающими страх стимулами;
- б) поддерживать этот контакт до тех пор, пока дистресс или тревога значительно не снизятся.

Проблема в том, что эта популярная концепция экспозиции основана на научных исследованиях, которые уже устарели и вызывают сомнения. Напротив, *сдерживающая теория научения* предлагает современное описание экспозиции, которое значительно отличается от более старых моделей [Arch, Craske, 2011; Craske, et al., 2014]. Сдерживающая теория научения (СТН) предполагает, что привыкание не является основным механизмом положительного изменения поведения после экспозиции.

СТН предполагает, что, когда клиенты контактируют со стимулами, вызывающими страх, во время экспозиции, они узнают новые, более эффективные способы реагирования, и эти новые знания затем сдерживают (но не устраняют) старые реакции. Исследование, упомянутое в предыдущем абзаце, показывает, что нет никакой корреляции между уменьшением дистресса/тревоги во время экспозиции и положительными поведенческими изменениями в результате.

Иными словами, даже когда у клиентов не происходит никаких изменений в уровне дистресса/тревоги во время экспозиции, могут произойти значительные позитивные изменения в поведении. И, с другой стороны, у клиентов может резко снизиться уровень стресса/тревоги во время экспозиции без каких-либо положительных изменений в поведении (если вас это удивляет, пожалуйста, прочтите статьи, упомянутые выше; времена меняются, и СТН все больше влияет на многие модели терапии).

Таким образом, согласно СТН эффективное изменение поведения происходит в результате экспозиции, не из-за уменьшения беспокойства или дистресса, а из-за обучения новым, более гибким реакциям, которые подавляют старые, неэффективные.

Сейчас модель экспозиции АСТ не идентична модели СТН, но они очень похожи и дополняют друг друга. В АСТ мы определяем экспозицию как “организованный контакт с *сужающими репертуар стимулами* для облегчения *гибкости реакции*”. Давайте разберем и это.

Под термином “сужающие репертуар” мы подразумеваем, что когда мы контактируем с этими стимулами, наше поведение ограничивается до небольшого диапазона жестких, неэффективных реакций. “Сужающие репертуар стимулы” — гораздо более обширная категория, чем “вызывающие страх стимулы”. Сужающие репертуар стимулы могут вызывать страх, печаль, чувство вины, стыд, гнев или любые другие эмоции. Нас в первую очередь интересует не то, какие эмоции вызывают эти стимулы, а то, какой узкий поведенческий репертуар они определяют.

Чтобы понять экспозицию в стиле АСТ, см. рис. 13.1 ниже. Сужающие репертуар стимулы — эмоции, когниции, ситуации — находятся внизу (“ситуации” включают в себя любой контекст, в котором вы можете увидеть, услышать, потрогать, попробовать на вкус или обонять набор стимулов внешнего мира, таких как люди, места, объекты, события и действия). Уход в сторону — это ограниченный набор реакций, возникающих в результате сужающих репертуар стимулов.

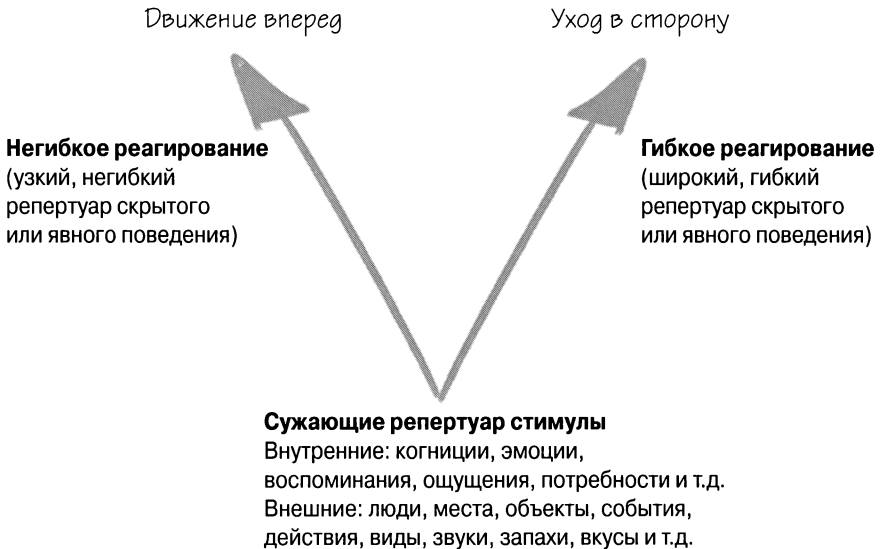


**Рис. 13.1.** Экспозиция в стиле АСТ

В АСТ целью экспозиции не является уменьшение дистресса или тревоги (хотя это часто происходит). Цель в том, чтобы научиться более гибко реагировать на сужающие репертуар стимулы, чтобы вы могли более эффективно делать то, что позволяет построить осмысленную жизнь. “Гибкое реагирование” включает эмоциональную, когнитивную и поведенческую гибкость. И в точке выбора эти гибкие реакции являются движением вперед (Джон Форсайт и Георг Эйферт четко изложили процедуры экспозиции в стиле АСТ в своей книге 2005 г. *Терапия принятия и ответственности в лечении тревожных расстройств. Практическое руководство по использованию стратегий осознанности, принятия и ценностно-ориентированного изменения поведения* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.) [Eifert, Forsyth, 2005]; ТФАСТ строится на этом прекрасном фундаменте).



Но какое отношение все это имеет к принятию? Когда мы с открытостью и любопытством обращаемся к трудным, болезненным или угрожающим внутренним переживаниям, которых обычно пытаемся избежать (добровольно разрешаем им присутствовать, не позволяя контролировать наше поведение) — это и есть экспозиция! Это организованный контакт со стимулами, сужающими репертуар, для обеспечения гибкого реагирования.

Конечно, есть много личных переживаний, которые нам легко принять: приятные эмоции, счастливые воспоминания, утешительные мысли и так далее; принятие этих переживаний *не является* экспозицией. Но когда мы принимаем *сложные, нежелательные* эмоции и когниции, которые обычно вызывают проблемное поведение, — это экспозиция.

## Градуированная экспозиция

Этот термин означает постепенное воздействие на человека сужающих репертуар стимулов таким образом, чтобы он мог оставаться психологически гибким на каждом этапе. Здесь можно применить метафору спортзала: мы не сразу поднимаем самый тяжелый вес, а начинаем с легких и со временем наращиваем. Тот же принцип применяется к градуированной экспозиции; мы поощряем клиентов развивать навыки принятия с течением времени: начинаем с менее сложных внутренних переживаний, затем работаем с более сложными.

Например, если клиенты избегают беспокойства, мы можем сначала сосредоточиться на принятии только одного физического ощущения, такого как учащенное сердцебиение или тяжесть в животе. Затем можно выбрать другой и т.д. Далее переходим к другим компонентам беспокойства, таким как мысли и побуждения, пока клиент не сможет принять все аспекты переживания. Вот легкий способ рассказать об этом.

**Терапевт.** Вы знаете старую шутку “Как съесть слона”?

**Клиент** (*улыбается*). По одному куску за раз.

**Терапевт.** Банально, но в этой шутке много мудрости. Вместо того чтобы пытаться справиться сразу с огромными подавляющими эмоциями, сосредоточимся на одном маленьком кусочке за раз.

## Три компонента эмоции

У любой эмоции есть три экспериенциальных компонента: ощущения, побуждения и когниции. Мы можем работать с любым из этих элементов во время экспозиции и принятия.

### Ощущения

Для многих людей (но не для всех) физические ощущения в теле являются преобладающим экспериенциальным аспектом эмоции. Например, при тревоге клиенты могут заметить мышечное напряжение, дрожь, потливость, онемение, спазмы в желудке, ком в горле, стеснение в груди, учащенное сердцебиение и т.д.

### Побуждения

Все эмоции приходят с побуждениями и импульсами. При тревоге могут возникать побуждения волноваться, искать успокоения, принимать вещества, употреблять алкоголь, курить сигареты, отвлекаться, выходить из ситуации и т.д.

### Когниции

Когниции являются неотъемлемым элементом всех эмоций и побуждений. Например, при тревоге у клиентов могут возникнуть мысли, что “Я все испортил”, “Что-то плохое произойдет”, “Я этого не вынесу” и т.д. Обратите внимание, что *когниции* — более широкий термин, чем *мысли*. Когниции могут включать в себя ярлыки, которые мы навешиваем на переживания (например, тревога, нервозность, волнение, потрясение), значение, которое мы придаем этому опыту (например, “Я напуган, значит, я в опасности”), а также образы или воспоминания, которые сопровождают все это.

Как и следовало ожидать, мы используем разделение для работы с когнитивным компонентом эмоций. После его рассмотрения сосредоточимся на других элементах: ощущениях и побуждениях (я часто говорю об эмоциях, побуждениях или ощущениях для простоты обсуждения).

## Экспозиция, основанная на ценностях

В АСТ основная цель экспозиции — помочь людям жить в соответствии со своими ценностями, чтобы они могли построить более осмысленную жизнь. В этом ее отличие от других моделей, где основной целью является

уменьшение беспокойства или дистресса, и нам нужно сделать это явным до того, как начнется формальная экспозиция.

**Терапевт** (*сразу после упражнения “Отталкивание бумаги”*). Итак, я просто хочу прояснить главное преимущество обучения тому, как это делать. Когда появятся трудные мысли и чувства, вместо того чтобы избавляться от реакций на них, например (*упоминает проблемное поведение, которое клиент обычно применяет в ответ на эмоцию*), вы сможете двигаться вперед к тому, что поможет вам построить жизнь, о которой вы мечтаете. Давайте уделим некоторое время тому, чтобы прояснить, что это за движение вперед.

Помогите клиенту соединиться с его дальнейшими действиями, возвращаясь к ранее установленным ценностям или целям (если у вас еще нет этой информации, соберите ее сейчас, как описано в главе 5). Можно неоднократно использовать эту информацию, чтобы облегчить принятие.

**Терапевт.** Итак, давайте уделим немного времени тому, чтобы разобраться, о чем идет речь. Мы делаем эту работу, чтобы вы превратились в отца, которым действительно хотите быть: стали терпеливее с детьми, больше играли с ними. А также чтобы вы становились мужем, которым хотите быть — более любящим, щедрым, открытым.

При наилучшем раскладе, если клиент вообще не может определить какие-либо действия в движении вперед, у нас есть два варианта, оба равноправные.

1. Откладываем принятие и переходим к выявлению ценностей, как описано в главе 15; вернемся к этому позже, как только будут установлены цели, основанные на ценностях.
2. Продолжаем реализовывать принятие, но используем расплывчатые, общие термины, такие как “забота о себе” или “забота о других” в качестве ценностей и “построение лучшей жизни” в качестве цели. Мы можем сказать: “Итак, на данный момент можете ли вы назвать ваши основные мотивы, определяющие заботу о себе и построение лучшей жизни?”

## Активное формирование навыков принятия посредством экспозиции

Все, что мы рассмотрели в предыдущей главе, в этой прокладывает путь к активному обучению навыкам принятия. Итак, теперь нам нужно использовать приемы экспозиции, чтобы вызвать на сеансе эмоцию или побуждение.

**Терапевт.** Чтобы научиться играть на гитаре, вам нужен инструмент. То же самое с новыми навыками совладания с эмоциями — нужно вызвать эмоции на сеансе, чтобы мы могли с ними работать. Что вы чувствуете прямо сейчас?

Если сложная эмоция, побуждение или ощущение уже присутствует, то мы начинаем с ним работать. Но если нет, нужно вызвать эмоцию, как описано ниже. Тревога — это основная эмоция, которой стараются избегать клиенты с расстройствами, связанными с травмой. Но почти всегда вместе с тревогой присутствуют и другие чувства — клиенты также обычно избегают гнева, стыда, печали, чувства вины и одиночества. Хорошая новость заключается в том, что навыки принятия можно применять ко всему: мы можем использовать одни и те же инструменты и техники с любыми эмоциями, ощущениями или побуждениями, включая чувства оцепенения, пустоты и физической боли. Таким образом, мы можем помочь клиентам развить навыки принятия любого нежелательного чувства, которое у них возникает.

Например, предположим, что клиент борется с грустью, но не может пробудить ее во время сеанса. Если это так, то человек, скорее всего, будет чувствовать фрустрацию, разочарование или тревогу — и в этом случае мы вместо грусти работаем с этими эмоциями. К счастью, описанные ниже стратегии хорошо помогают большинству клиентов совладать со сложными эмоциями.

### Оживить память

Мы можем помочь клиенту вновь пережить воспоминание о времени, когда его ощущение или побуждение было сильным (на данном этапе терапии мы не хотим, чтобы клиенты преднамеренно вызывали в памяти травмирующие воспоминания; для такой работы нам необходимо принять много мер предосторожности, это обсуждается в главе 30; поэтому мы помогаем клиенту выбрать воспоминание о чем-то умеренно стрессовом, но не травматичном, и если мы не можем безопасно сделать это, лучше

не использовать этот конкретный метод). Вот полезные вопросы, которые следует задать.

- Можете ли вы вспомнить, когда в последний раз испытывали это побуждение/ощущение?
- Можете ли описать это так, как если бы это происходило прямо сейчас? Как оно проявляется? Что вы в этот момент видите или слышите? С кем находитесь? Как это происходит? Что вы чувствуете?

Как только клиент вызовет эмоцию или побуждение в памяти, мы можем спросить следующее.

- Сейчас, когда вы сидите здесь со мной, начинает ли проявляться это чувство? Что вы при этом ощущаете в своем теле?

## **Представить сценарий будущего**

Мы можем помочь клиенту живо представить предстоящую сложную ситуацию и задать те же вопросы, что и выше.

- Можете ли вы описать ситуацию так, как если бы она происходила прямо сейчас? Где вы? Что видите или слышите? С кем вы? Что происходит? Что чувствуете?

И снова, как только у клиента проявится эмоция в воображаемом сценарии, мы можем задать вопрос.

- Сейчас, когда вы сидите здесь со мной, возникает ли это чувство?

## **Решать задачи, которых человек избегает**

Если клиенты избегают решения определенных задач, таких как телефонный звонок, отправка электронного письма, учебное задание, составление резюме, поиск работы, присоединение к группе, подача заявки и тому подобное, поощряйте их делать это во время сеанса.

## **Снять оборону**

Некоторые клиенты во время сеанса продолжают “держат оборону” (т.е. делают вещи, которые дают им ощущение безопасности и защиты, например накрывают ноги пальто, принимают позу, скрестив руки на груди, или держат мобильный телефон в руках или рядом с собой). Мы могли бы предложить им поэкспериментировать с этим: отложить пальто, раскинуть руки и принять более открытую позу или убрать телефон.

## Установить важные цели

Почти всегда, когда мы начинаем активно ставить цели на сеансе, способные вытащить клиента из зоны комфорта, будут проявляться тяжелые ощущения и побуждения: чувство беспокойства или желание сменить тему, закончить сеанс или прекратить упражнение.

## Упражнения, направленные на побуждения

Во время сеанса мы можем установить контакт со стимулами, которые обычно вызывают у клиента побуждения. Например, если проблема заключается в курении или переедании, можете попросить клиента принести пачку сигарет или образец еды, которой он злоупотребляет, и попросить клиента посмотреть, потрогать, попробовать или понюхать эти объекты и заметить возникающие побуждения.

В упражнении серфинга, описанном ниже, я предпочитаю работать с позывами к глотанию. Клиент кладет виноградинку или жевательную конфету, такую как Mentos, на язык и оставляет ее так, не жуя и не глотая. Слюна быстро накапливается, а вместе с ней и желание глотать. Затем мы учим клиента признавать и позволять позывам глотать или жевать присутствовать, не реагируя на них (сценарий этого упражнения можно найти в *Extra Bits*).

## Упражнения, направленные на страх

Чтобы вызвать страх и беспокойство, мы можем использовать много хорошо зарекомендовавших себя методов, которые применяются во многих других моделях, например попросить клиента дышать глубоко, чтобы возникла гипервентиляция (см. главу 20).

## Тревога предвкушения

Часто достаточно просто упомянуть предстоящее упражнение, чтобы вызвать тревогу — в этом случае мы уже можем работать с переживанием.

**Терапевт.** Теперь, когда вы собираетесь сделать решительный шаг и попрактиковаться в этом новом навыке, какие чувства проявляются?

**Клиент.** Я немного нервничаю.

**Терапевт.** Ясно. Как насчет того, чтобы поработать с вашей нервозностью? Где это ощущается в вашем теле?

Кроме того, почти всегда возникает побуждение избежать упражнения.

**Терапевт.** Замечаете ли вы какое-либо желание попытаться прекратить выполнение упражнения?

**Клиент.** Э-э, да.

**Терапевт.** Как насчет того, чтобы поработать с этим побуждением? Как оно ощущается в теле? Вы где-нибудь напрягаетесь? Замечаете какие-либо импульсы в руках, ногах, кистях, ступнях?

## Безопасность и разделение перед интенсивной экспериенциальной работой

Когда мы реализуем эти меры, начинают действовать все факторы сохранения безопасности, о которых говорилось ранее. Это включает в себя проверку того, что клиент действительно желает (а не принуждать человека): постоянно отслеживать его реакции, чтобы убедиться, что человек находится в пределах своего окна гибкости (т.е. способен сосредоточиться, вовлекаться в деятельность и контролировать свои физические действия); “бросать якорь” по мере необходимости, удерживая себя в пределах этого окна. Также разумно упреждать слияние: “Когда мы это делаем, ваш разум, вероятно, говорит какие-то бесполезные вещи, так что давайте попробуем посмотреть на это как на фоновый разговор или как на музыку, играющую в супермаркете”.

Если во время упражнения возникает слияние (например, “Это глупо”, “Я не могу этого сделать”), мы замечаем это и называем (“Обратите внимание, что делает ваш разум”) или нормализуем и нацеливаемся (“Вполне естественно иметь такие мысли; это сложное упражнение, и ваш разум хочет избавить вас от дискомфорта”). В качестве альтернативы мы можем установить связь с ценностями: “Давайте уделим время тому, чтобы понять, почему вы это делаете. Во-первых... *(далее терапевт резюмирует ценности и цели клиента)*. И можем ли мы продолжать, даже если ваш разум говорит, что все это ерунда?” Если всего этого по-прежнему недостаточно, можно ввести “Большую тройку” из главы 11: записать мысли, двигаться, расширить осознанность.

## Назвать эмоцию

Как только возникает трудная эмоция или побуждение, начинайте культивировать принятие (существует огромное количество упражнений, которые мы можем использовать; немногие, упомянутые здесь, — это верхушка айсберга). Одна из популярных практик — *назвать* (от англ. NAME. — *Примеч. перев.*) эмоцию или побуждение [Harris, 2009b]. Аббревиатура NAME расшифровывается как:

- N — заметить (Notice) ощущение;
- A — признать (Acknowledge) его определение;
- M — создать для него пространство (Make room);
- E — расширить (Expand) осознанность.

Используя эти компоненты, мы проводим упражнение с нашим клиентом, помогая ему развить принятие.

## Заметить ощущение

Процесс NAME начинается с наблюдения за физическими ощущениями, возникающими от эмоции или побуждения.

**Терапевт.** Итак, где это чувство проявляется в вашем теле?

**Клиент.** В груди.

**Терапевт.** И как это ощущается?

**Клиент.** Становится тесно. Как-то тяжело дышать.

**Терапевт.** Что-нибудь еще вы замечаете?

**Клиент.** Сердце.

**Терапевт.** Что оно делает?

**Клиент.** Колотится.

**Терапевт.** Ясно. Итак, вы чувствуете стеснение в груди и как колотится ваше сердце. Вы чувствуете что-то и в других частях тела?

**Клиент.** Э-э, в горле.

**Терапевт.** И что там за ощущение?

**Клиент.** Что-то вроде комка. Как будто я не могу сглотнуть.



Мы продолжаем этот процесс в течение минуты или около того, определяя, на что похожи ощущения и где они проявляются в теле. Часто мы задаем наводящие вопросы: “Вы что-нибудь чувствуете на лице? Замечаете что-нибудь в челюстных мышцах? А в горле? Шее? Плечах? Грудь? Брюшной полости?”

Если мы работаем с побуждением, то спрашиваем: “Замечаете ли вы побуждение или импульс что-то сделать? Где именно в вашем теле вы особенно чувствуете это? Какая-то часть вашего тела напрягается, начинает дергаться? Замечаете ли вы напряжение в руках, ногах, спине, плечах, шее?”

## **Признать определение**

**Терапевт.** Так как бы вы назвали эту эмоцию?

**Клиент.** Это тревога!

**Терапевт.** Хорошо. Можем мы уделить минуту тому, чтобы признать это чувство по определению? Скажите: “Я замечаю тревогу”.

**Клиент.** Я замечаю тревогу.

**Терапевт.** Чувствуете ли какие-то изменения, когда произносите это?

**Клиент.** Не знаю.

**Терапевт.** Ладно, мы можем попробовать еще раз, но на этот раз немного по-другому — и помимо произнесения слов, попробуйте действительно заметить, что чувствуете. Идея состоит в том, чтобы помочь вам как бы отступить и понаблюдать за тревогой со стороны, а не оставаться в ее гуще. Вы когда-нибудь были на улице, когда внезапно начинается проливной дождь — и тогда вы укрываетесь под навесом или что-то в этом роде? Вы можете видеть, как льет дождь, но при этом не промокаете.

**Клиент.** Понятно.

**Терапевт.** Итак, замечая и называя свои чувства, вы обычно делаете то же самое; это не останавливает беспокойство, но помогает вам немного отступить, чтобы вы могли наблюдать за ним.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Отлично. Итак, на этот раз скажите: “У меня чувство беспокойства, и я замечаю его в груди, горле и животе”.

**Клиент.** У меня чувство беспокойства, и я замечаю его в груди, горле и животе.

**Терапевт.** На этот раз заметили разницу? Вы понимаете, зачем нужно отступить и понаблюдать за чувством со стороны?

**Клиент.** Да, это немного помогло мне.

Замечать ощущения и признавать их определение иногда может иметь драматические последствия, а иногда вообще не дать никакого эффекта. Большинство клиентов находятся где-то посередине между этими крайностями. Если очевидной пользы мало или совсем нет, мы воспринимаем это спокойно: “Хорошо”, “Ладно”, “Не беспокойтесь” или какой-то аналогичный ответ, произнесенный с теплотой и открытостью.

Если клиент затрудняется назвать эмоцию, мы можем предложить: “Может быть, это грусть?” И если человек использует разговорный язык (например, “нервы”, “дерганный”, “трясет”), мы можем сказать: “Это похоже на тревогу?” Называть побуждения гораздо проще: “Я замечаю позыв крикнуть”, “Вот тяга закурить” и т.д.

### Практический совет

Редко проявляется только одна болезненная эмоция, поэтому часто бывает полезно спросить о других чувствах (например, “Это лишь тревога или есть и другие чувства? Печаль, гнев или стыд?”).

Мы также можем с пользой метафорически говорить о “слоях” эмоций: “Часто под нашим гневом скрывается другая эмоция — например, страх, вина или печаль. Посмотрите, сможете ли вы снять верхний слой. Может быть, внизу есть что-то еще?” Если присутствуют другие эмоции, мы работаем с теми, которые клиент считает наиболее сложными.

## Создать пространство

У нас есть огромный набор техник, помогающих клиентам раскрыться и создать пространство для сложных ощущений, и обычно мы комбинируем несколько. К популярным методам относятся следующие.

- **Определение характеристик:** заметить и описать физические свойства определенного ощущения — размер, форму, температуру, движение, границы и т.д.
- **Воплощение:** представление чувства как физического объекта.

- **Использование дыхания:** представлять, ощущая или визуализируя свое дыхание, проникающее в это чувство и обволакивающее его.
- **Расширение:** применение метафоры расширения к этому ощущению.

На протяжении всего этого процесса мы призываем клиента наблюдать за чувством с искренней открытостью и любопытством. Например, так.

**Терапевт.** Итак, если учитывать разные части тела, что вас больше всего беспокоит?

**Клиент.** Ощущение в животе.

**Терапевт.** Хорошо. Давайте попробуем отследить это ощущение, как если бы вы были любопытным ученым, который никогда не видел ничего подобного.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Сосредоточьтесь только на этом ощущении в животе...

**Клиент.** Ладно.

**Терапевт.** И так же, как ученый, вы стремитесь открыть что-то новое — может быть, что-то, чего вы никогда раньше не замечали.

**Клиент.** Обычно я как раз стараюсь этого не замечать!

**Терапевт.** Верно. Сейчас мы делаем прямо противоположное тому, что вы обычно делаете. Все нормально, мы можем продолжать?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** (*Определение характеристик.*) Итак, можете ли вы назвать мне форму и размер этого ощущения, как вы его переживаете? Например, можете пальцем обвести контур для меня?

**Клиент** (*обводя по кругу центр живота*). Это ощущается в основном здесь.

**Терапевт.** Это ощущение плоское, как блин, или похоже трехмерный объект?

**Клиент.** Это как мяч.

**Терапевт.** Ладно. А где оно находится? На поверхности или глубоко внутри?

**Клиент.** Э-э, довольно глубоко — как бы прямо посередине.

**Терапевт.** А какая у него температура? Есть ли горячие или холодные точки?

**Клиент.** Э-э... Я никогда не думал об этом раньше... Оно довольно горячо.

В дополнение к вышеуказанным вопросам мы могли бы задать следующие.

- Двигается ли это ощущение или оно неподвижно?
- Легкое или тяжелое?
- Чувствуются ли его края четко определенными или нечеткими и размытыми?
- Можете ли вы заметить какую-либо вибрацию, пульсацию или движение внутри него?
- Есть ли там давление?
- Жжение, покалывание, пульсация, резь?

После этого переходим к “воплощению” [Hayes, et al., 1999].

**Терапевт.** (*Воплощение.*) Можете представить это чувство, как физический объект внутри вас?

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Это нечто жидкое, твердое или газообразное?

**Клиент.** Твердое.

**Терапевт.** Оно легкое, тяжелое или невесомое?

**Клиент.** О, тяжелое.

**Терапевт.** А если бы у него был цвет, то какой?

**Клиент.** Черный.

**Терапевт.** Итак, это похоже на горячий, тяжелый, твердый черный шар в центре вашего живота.

В дополнение к вышеуказанным вопросам мы могли бы задать следующие.

- Это ощущение прозрачное или непрозрачное?
- Оно одного цвета или разноцветное?
- Если бы вы могли протянуть руку и коснуться поверхности, какой бы она была: шероховатой, гладкой, влажной, сухой?

Имейте в виду, для некоторых людей визуализация является сложной вещью (я один из таких людей); так что, если клиентам сложно работать

с визуальными элементами — пропустите их. И обратите внимание: не нужно пытаться изменить ощущение (например, сделать мяч меньше или растворить его). Часто такие изменения происходят спонтанно, но это не то, к чему мы стремимся. Цель упражнения состоит в том, чтобы принять чувство таким, какое оно есть. Так что, если оно уменьшится в размере или снизит интенсивность, это приятный бонус, но не основная цель.

Следующий шаг — применить к ощущению технику дыхания, и данный прием большинство людей находит весьма успокаивающим (но если это вызывает неприятные реакции, пропустите его).

**Терапевт.** *(Использование дыхания.)* Попробуйте мягко вдохнуть в это ощущение — без глубоких драматических вдохов — просто мягко вдыхайте и представляйте, как ваше дыхание вливается в это чувство и обволакивает его... *(Терапевт делает паузу на несколько секунд, чтобы клиент выполнил упражнение.)* Вот так, медленно и нежно... *(Пауза.)* Вдыхаем в ощущение... *(Пауза.)* Дыхание обволакивает его... *(Пауза.)* Не пытайтесь избавиться от этого, просто позвольте этому быть и вдыхайте в него... *(Пауза.)* Мы можем продолжать?

**Клиент.** Да, можем.

**Терапевт.** *(Расширение осознанности.)* Отлично. Итак, дышите и продолжайте наблюдать за этим чувством... Посмотрите на него со всех сторон... спереди и сзади, сверху и снизу... Попробуйте открыться ему... Словно вы расширяетесь вокруг этого ощущения, освобождая для него много места... И просто уделите время тому, чтобы понять, почему вы это делаете — чтобы вы могли больше играть с детьми, больше любить свою жену, стать лучшим отцом и мужем, как вы этого хотите... И придерживаясь данных ценностей, открывайтесь и создавайте пространство для этого ощущения... Вы в порядке, можем продолжать?

**Клиент.** Да, да.

**Терапевт.** Удалось ли вам позволить этому чувству просто быть? Не бороться с ним?

**Клиент.** Мне это не очень нравится...

**Терапевт.** Конечно, не нравится. Я не ожидаю, что вам это вообще понравится, мне просто интересно, чувствуете ли вы, что просто позволяете этому быть, не борясь с ним?

**Клиент.** Да, да. Я понимаю это.

**Терапевт.** Итак, по шкале от 0 до 10, где 10 означает полное отсутствие борьбы: “Я полностью готов дать пространство этому ощущению (*разводит руки в стороны в открытой позе, чтобы подчеркнуть суть*), и пусть будет, хоть оно и ужасно”; а 0 означает: “Мне необходимо как можно скорее избавиться от этого чувства прямо сейчас (*крепко скрещивает руки на груди в закрытой позе*), я не могу больше выносить его ни на мгновение, мне нужно, чтобы оно исчезло”; а 5 — это где-то посередине, где вы сейчас находитесь на этой шкале?

**Клиент.** Десять — это не борьба?

**Терапевт.** Верно, вы полностью готовы принять это, не борясь с этим, независимо от того, насколько оно плохо.

**Клиент.** У меня, наверное, семерка.

**Терапевт.** Отлично. Можем ли мы продолжить это упражнение и немного продлить его?

**Клиент.** Ладно.

**Терапевт.** Хорошо. Итак, продолжайте наблюдать за этим ощущением. И заметьте, это чувство — не вы; что-то проходит сквозь вас, как облака проплывают по небу.

---

Обратите внимание, как терапевт вводит шкалу готовности, где 10 — это полная готовность (т.е. нулевое избегание, полное принятие) и 0 — отсутствие готовности (т.е. нулевое принятие, максимальное избегание). Это полезная субъективная мера экспериенциального принятия. На некоторых сеансах клиенты могут достичь десятки, но чаще всего этого не происходит — и это не проблема (я уверен, вы понимаете это; иногда мы довольно хорошо справляемся с болезненными чувствами, а иногда у нас это плохо получается). Со временем, с практикой, мы можем быть уверены, что клиенты улучшат свои навыки принятия; если они могут достичь 7 баллов, это хорошее начало.

## Добрые руки

---

Часто в этот момент мы используем упражнение “Добрая рука”, чтобы развить сострадание к себе.

**Терапевт.** Я предлагаю вам повернуть одну руку ладонью вверх (*клиент делает это*) и посмотреть, сможете ли вы наполнить эту руку чувством

настоящей доброты... Вы делали этой рукой много добрых вещей в своей жизни, верно? Вы обнимали своих детей, когда они были расстроены?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Держали своих детей за руки, когда они были напуганы?

**Клиент.** Ага.

**Терапевт.** Помогали другим людям поднимать, передвигать, делать что-то?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Тогда попробуйте ощутить ту доброту и поддержку, которые вы оказали другим, и определенным образом вложить их в эту руку прямо сейчас — как будто ваша рука наполняется добротой.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Теперь я предоставляю вам выбор: либо мягко положите эту руку на верхнюю часть вашего живота, либо, если вы предпочитаете не прикасаться к нему, просто слегка подержите ее над поверхностью. *(Терапевт берет свою руку и кладет себе на живот, чтобы продемонстрировать; клиент следует его примеру.)* Отлично. И попытайтесь послать эту доброту внутрь — вы можете почувствовать ее, вообразить или ощутить — через тепло, сострадание и поддержку, втекающие в вас.

---

Некоторые клиенты по причинам, описанным в главе 8, не хотят прикасаться к своему телу, поэтому их рука может парить, а не касаться тела напрямую. Другой вариант — сложить руки вместе, положить их себе на колени, а затем представить, почувствовать или ощутить доброту, “наполняющую эту чашу”. Оттуда это чувство течет вверх по рукам в тело и место, где присутствует в боль (или оцепенение).

---

**Терапевт.** Попробуйте послать это тепло и доброту в свое ощущение и вокруг него... Вдохнуть в него... Расширяя себя вокруг него... Попробуйте смягчиться вокруг него, нежно обнять... Обнять его, как будто это плачущий ребенок, которого нужно утешить. И что происходит?

**Клиент** *(глаза слегка слезятся, голос становится мягче).* Э-э, это хорошо *(вздыхает с облегчением).*

**Терапевт.** Можно продолжать?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Тогда давайте проверим. Десять — это полная готовность испытать это чувство, ноль — это полное нежелание, пять — это способность его выносить. В какой точке вы сейчас?

**Клиент.** Я на девятке.

## Расширить осознанность

Мы заканчиваем на Е — расширить осознанность (это аналогично Е в упражнении “Бросаем якорь”). Возвращаясь к нашему упражнению “Добрая рука...”

## Добрая рука: завершение

---

**Терапевт.** Итак, заканчивая, обратите внимание, что у вас есть тревога... И отметьте чувство раскрытия, создания пространства для него, когда позволяете ему просто быть... Заметьте также, что вокруг этого чувства у вас есть тело... Может быть, немного разомнемся? (*Терапевт потягивается, клиент копирует.*) Обращаем внимание на комнату вокруг себя... Все, что вы можете видеть и слышать... Вдыхаем воздух, замечая, на что это похоже... Замечаем нас обоих здесь (*с улыбкой*), работающих вместе, выполняющих эти странные упражнения. (*Клиент улыбается.*) Как все прошло?

## Что делать дальше?

В рамках подведения итогов упражнения мы говорим: “Итак, возникает вопрос, что делать дальше после того, как мы все это выполнили? Если то, что вы делаете, важно, значимо, улучшает вашу жизнь, продолжайте применять это и уделяете ему все свое внимание; по-настоящему сосредоточьтесь на упражнении и погружайтесь в него. Но если это на самом деле не важно для вас и не ведет к той жизни, о которой вы мечтаете, тогда стоит остановиться и заняться чем-то другим”.

Обычно к этому моменту терапии мы уже изучили такие вопросы, как: “Если бы это побуждение/эмоция не контролировали вас, что бы вы сделали иначе?” Но если нет, то сейчас самое время это сделать. Конечно, некоторые клиенты понятия не имеют, что делать иначе, и в этом случае мы можем предложить варианты, например запланировать приятные занятия (см. главу 16) или заняться самоуспокоением (см. главу 23).



## **Если клиент не может определить свои эмоции**

Некоторые люди не умеют называть свои эмоции. Это явление известно как *алекситимия*, что в переводе с греческого означает “нет слов для чувств”. В таких случаях мы работаем над эмоциональной грамотностью: учим клиентов различать и обозначать разные эмоции так, как мы это делаем с маленькими детьми. Когда мы видим свидетельство того, что клиент что-то чувствует (например, он выглядит сердитым, грустным, обеспокоенным, виноватым или говорит эмоционально), мы просим его настроиться на свое тело, отметить, где проявляются ощущения, на что это похоже и что он делает под влиянием этого ощущения. Затем можно помочь человеку обозначить эмоцию: “Вам хочется плакать и свернуться калачиком? Слезы на глазах? Тяжело в груди? Это печаль”, “Хотите кричать, бить, крушить вещи? Кулаки сжаты? Челюсти сомкнуты? Сердце сильно бьется? Это гнев”. Мы можем начать с “большой четверки” — грусть, ярость, радость, страх (печаль, гнев, радость, страх) — и затем постепенно расширять репертуар (быстрый поиск в Google поможет найти множество бесплатных “диаграмм эмоций”, полезных для этой работы).

## **Продолжительность упражнений**

Большинство упражнений на принятие длятся от 2 до 20 мин. Однако продолжительность сильно варьируется в зависимости от проблем клиента, его уровня избегания и навыков АСТ, которые у него уже есть. Например, с клиентом с чрезвычайно высоким уровнем экспериенциального избегания, и страхом собственных эмоций мы можем начать с шестидесятисекундного упражнения. В следующий раз мы можем увеличить его до 90 с, а потом до 2 мин. и т.д.

### **Практический совет**

Чем больше продолжительность, тем важнее регулярно возвращаться к ценностям на протяжении всего упражнения. Например, мы можем сказать: “Уделите минуту, чтобы понять, почему мы это делаем” или “Напомните мне, чему это служит?”

## Серфинг побуждений и эмоций

Термин “серфинг побуждений” был первоначально придуман психологами Аланом Марлаттом и Джудит Гордон как часть их основанного на осознанности подхода к работе с наркозависимостью [Marlatt, Gordon, 1985]. Данная техника принятия включает метафору о том, что побуждения подобны волнам: они поднимаются, достигают пика и затем опадают (эта же метафора применима и к эмоциям). Идея состоит в том, чтобы “оседлать” волну, а не сопротивляться ей. Это означает, что вы осознанно наблюдаете за внутренним опытом и позволяете ему подниматься, достигать пика и снова опускаться, не борясь с ним. Мы можем предложить упражнения по серфингу в качестве дополнения или альтернативы упражнениям с применением принципа NAME.

### Представление метафоры о волне

**Терапевт.** Вы знаете, как волна появляется в океане: начинается с малого, затем набирает скорость, становится все больше и больше, пока не достигает пика, а затем постепенно спадает?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** То же самое происходит с эмоциями и побуждениями. Они как волны. Пока мы им не сопротивляемся, они поднимаются, достигают пика и спадают — обычно довольно быстро. Но если вы сопротивляетесь волне, что происходит?

**Клиент.** Она накрывает вас.

**Терапевт.** Да, волна накрывает. Итак, цель этого упражнения — создать пространство для этих волн, оседлать их, а не сопротивляться им.

### Но мои волны продолжают вечно!

Иногда клиенты будут возражать, говоря, что их волны продолжают и продолжают целую вечность. Мы с состраданием подтверждаем это: “Да, верно. На данный момент так и есть. И на это есть веская причина. Это потому, что вы делаете то же самое, что и все мы, естественно, инстинктивно: вы сопротивляетесь им”.

После этого мы отмечаем, что обычно делает клиент в ответ на побуждения или эмоции. Мы можем сказать: “Я имею в виду, что вы склонны... (здесь мы перечисляем несколько основных негибких реакций клиента: бороться с чем-то, размышлять о чем-то, беспокоиться, пытаться

*отвлечься, пытаться оттолкнуть*). И всякий раз, когда мы реагируем на эмоции таким образом, это заставляет их продолжаться целую вечность. Никто никогда не учил вас серфингу на волнах, поэтому вы никогда не испытывали то, о чем я говорю; когда попробуете, обнаружите, что волны обычно поднимаются и опускаются довольно быстро”.

## Серфинг

Упражнения по серфингу побуждений или эмоций предусматривают включение основных этапов NAME. Серфинг побуждений или эмоций (вместо того чтобы быть “сбитым с толку”, “затопленным” или “стертым” из-за них) предусматривает, что сначала мы замечаем ощущения и признаем переживание по определению. На этапе создания пространства вы используете метафору о волне: наблюдать за тем, как она поднимается, достигает пика и спадает. Мы можем попросить клиентов оценить волну по шкале от 0 до 10, при этом 10 —самое сильное побуждение или эмоция, которые когда-либо были (самый высокий пик), а 0 означает, что они полностью исчезли.

**Терапевт.** Насколько это чувство сильно сейчас?

**Клиент.** Примерно на 7 баллов.

**Терапевт.** Мы можем продолжать?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Помните: какой бы большой ни была эта волна, она не может стать больше, чем вы. И если дать ей достаточно пространства, то рано или поздно она достигнет пика, а потом пойдет на убыль. Так что дышите в нее, открывайтесь вокруг нее, освобождайте много места...

**Клиент.** Ненавижу это.

**Терапевт.** Обратите внимание на свой разум, пытающийся зацепить вас... Можете ли вы позволить ему сказать свое слово и продолжить?

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** А что сейчас с волной?

**Клиент.** Думаю, девятка.

**Терапевт.** Ладно. Продолжайте наблюдать. Обратите внимание, где именно это ощущение переживается. Пусть оно присутствует там.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** И напомните мне, каким ценностям это служит?

**Клиент.** Зарбота.

**Терапевт.** О ком?

**Клиент.** О себе и моей семье.

**Терапевт.** Здорово. Итак, давайте снова вернемся к этой шкале готовности — от 0 до 10 в вопросе заботы о себе и своей семье, насколько вы готовы создать пространство для этой волны?

**Клиент.** Около 8 баллов.

**Терапевт.** Отлично. Тогда продолжайте наблюдать за волной. И заметьте... волна — это не вы; это что-то проходит через вас. От 0 до 10, какая сейчас волна?

**Клиент.** Она спадает. Думаю, около 7 баллов.

**Терапевт.** Интересно.

Волны обычно поднимаются и опускаются в течение 3–10 мин. — побуждения обычно быстрее, чем эмоции. Упражнение заканчивается буквой Е в аббревиатуре NAME: расширить осознанность (это то же самое, что и в упражнении “Добрая рука”, поэтому я не буду повторяться).

Обсуждая упражнение, мы уточняем следующее.

- Хотя волны обычно поднимаются и спадают довольно быстро, они часто не доходят до нуля.
- Это не способ контролировать волны или заставить их исчезнуть; мы просто создаем для них пространство, позволяя подниматься и опускаться в свое время. В сложных ситуациях волны будут продолжать подниматься и опускаться, а затем снова подниматься и опускаться и т.д.
- Если мы создадим пространство для волны, протекающей сквозь нас, она не соььет нас и не унесет прочь. Часто она утихает быстрее, чем мы ожидаем. Это освобождает нас для важных, значимых, улучшающих жизнь вещей.

## Подведение итогов и домашнее задание

При подведении итогов любого упражнения мы спрашиваем, как все прошло для клиента, что он извлек из упражнения и чем оно может быть полезно вне сессии. Мы также связываем его выполнение с ценностями: “Это очень отличается от того, что вы делали раньше, и, поскольку это

новый навык, то, естественно, выполнять его сложно. Так что уделите минутку тому, чтобы признать, что вы делаете это ради чего-то важного...”

В качестве домашнего задания мы рекомендуем регулярную практику, сопровождаемую аудиозаписями и раздаточными материалами (см. *Extra Bits*). Естественно, мы хотим поощрять как можно больше практики, в то же время адаптируя ее для каждого клиента индивидуально, учитывая, что люди сильно различаются по тому, сколько упражнений они готовы выполнять. И теперь самое время вернуться к метафоре о поднятии тяжестей.

**Терапевт.** Вы знаете все эти короткие моменты в течение дня, когда вы немного встревожены, грустите или раздражительны — не испытываете полномасштабной эмоциональной бури, а просто немного возбуждены, слегка напряжены. Думайте о них как о “легких весах”. Практикуйтесь в такие моменты, чтобы накачать свои “психологические мускулы”, а затем работайте над “тяжелыми весами” — действительно сильными эмоциями. Идеальным планом было бы практиковать по крайней мере одно длинное упражнение (используя аудиозапись, если хотите) как минимум один раз в день и максимум коротких версий, когда вы ощущаете напряжение или “заводитесь”.

## Отлов экспериенциального избегания “в действии”

Избегание эмоций обычно проявляется по-разному на протяжении сессии, особенно как попытки “закрыться” или “скатиться”. Под термином “закрыться” я подразумеваю поведение, предназначенное для блокировки или сдерживания эмоций. Клиенты могут делать это, кусая губы, сжимая зубы, вздыхая, отводя взгляд, замолкая, ерзая на стуле, меняя положение тела (например, сложив руки на груди, закрыв глаза), выходя из комнаты, тереть носовой платок или пожимая плечами. Также это может быть вонзание ногтей в ладони, нарочитый или неуместный смех и т.д.

Под понятием “скатиться” я имею в виду поверхностное затрагивание конкретных тем и проблем, чтобы избежать болезненных эмоций, которые сопровождают их. Например, так.

- Ничего особенного не произошло.
- Не могу вспомнить, все было в порядке.
- Это старая информация, не стоит туда углубляться.
- Все хорошо.
- Все прошло нормально.

- Нечего рассказывать, не беспокойтесь.
- Дальше.
- Вы знаете, что это такое.
- Зачем останавливаться на этом, все кончено.
- Кому какое дело.
- Все равно.
- Это же старая ерунда.
- Я выше этого.

Это может включать ускорение повествования, пропуск важных деталей или быструю смену темы.

Очевидно, что мы не беремся за каждый элемент экспериенциального избегания; это определенно оттолкнет клиентов. Но часто бывает полезно обратить внимание на такое поведение и превратить его в возможность практиковать принятие. Например, в примере ниже одна из целей терапии Рави — улучшить общение, связь и близость с партнершей. Однако всякий раз, когда терапевт спрашивает о его чувствах, Рави делает паузу, поглаживает подбородок, хмурится, а затем через несколько секунд говорит: “Это интересный вопрос” или “Я никогда не думал об этом”.

**Терапевт.** Я заметил, что когда спрашиваю о чувствах, вы отвечаете: “Интересный вопрос” или “Я никогда не думал об этом”. И я не уверен, говорите вы это потому, что не хотите обсуждать, или потому, что вам трудно понять, каковы ваши чувства.

**Клиент.** Да, это интересный вопрос.

**Терапевт.** А, видите, вы говорите это снова. Я бы и рад ошибиться на этот счет, но предположу, что такой ответ помогает вам справиться с некоторыми неприятными чувствами, с которыми вы бы предпочли не иметь дела. *(Терапевт сопротивляется желанию спросить: “Что вы думаете об этом?” — зная, что это только побудит клиента погрузиться в свои мысли.)* Дело в том, что вы действительно хотите улучшить отношения со своей партнершей, и один из навыков, который вам для этого необходим, — способность настраиваться на свои чувства: замечать, что они собой представляют, и называть их. Готовы ли вы сделать это прямо сейчас? Могу ли я провести с вами упражнение, которое поможет вам? *(Терапевт проводит Рави через быстрое сканирование тела и помогает ему заметить и назвать свои чувства.)*

## Движемся дальше в принятии

Приведенные выше упражнения сосредоточены главным образом на первых трех аспектах принятия (признать, позволить, приспособиться). Давайте посмотрим, как мы можем пойти в принятии дальше: четвертый аспект (ценить), “селф как контекст” и гибкое мышление.

### Ценить

Как только клиенты научатся оставаться с эмоцией, создавая для нее пространство, переходим к аспекту *ценить*: “Наши эмоции в основном являются посланниками, несущими важную информацию. Теперь, когда вы создали для этого чувства пространство, давайте посмотрим, сможете ли вы извлечь мудрость из него — настройтесь на него и посмотрите, что оно значит”.

Затем мы можем задать такие вопросы.

- К чему эта эмоция говорит вам обратиться или с чем встретиться лицом к лицу?
- Что эта эмоция говорит вам делать иначе?
- Что эта эмоция говорит вам о том, что действительно важно для вас?
- С какими ценностями это связано? (Если мы поработали над ценностями.)
- Можете ли вы использовать это чувство как напоминание о том, что нужно быть добрее к себе? (Если мы работали над состраданием к себе.)
- Как эта эмоция может помочь вам понять других? Кто в вашей жизни может испытывать нечто подобное? Что может помочь им в этом? (При работе над состраданием, эмпатией или связью с другими.)

Подобные вопросы касаются ценностей, потребностей, желаний или важных проблем, которые необходимо решить. Поэтому, если на сеансе еще есть время, начните преобразовывать их в ценности и ответственные действия, как описано в главах 15 и 16.

Конечно, иногда клиент интерпретирует эмоцию бесполезным образом. Например, когда мы выходим из зоны комфорта, такие эмоции, как страх и тревога, неизбежны, но клиент может интерпретировать их как “они говорят мне не делать этого”. Если это произойдет, мы можем вернуться к аспекту *осуществить*.

- Терапевт.** Значит, вы чувствуете, что эти переживания “говорят вам не делать этого”?
- Клиент.** Да, я так думаю.
- Терапевт.** Ну, это возможно, но... Если вы последуете этому совету, куда он вас приведет? К жизни, о которой вы мечтаете, или от нее?
- Клиент.** Э-э, от нее (*в замешательстве*). Так вы хотите сказать, что я должен игнорировать это?
- Терапевт.** Нет. Вовсе нет. Мне просто интересно, есть ли другой способ интерпретировать это чувство, который мог бы помочь вам продолжать двигаться вперед.
- Клиент.** Э-э, это рискованно?
- Терапевт.** Да. “Это рискованно. Это новая территория. Будь осторожен. Береги себя”.
- Клиент.** Верно, да. Это кажется рискованным.
- Терапевт.** Конечно. Вы не знаете, что произойдет. Тревога говорит вам быть осторожным; подготовиться, побережь себя.

### “Селф как контекст”

На протяжении терапии мы повторяем многочисленные вариации вышеупомянутых упражнений, и при этом мы можем посеять семена “селф как контекста” (замечающего “я”). Например, часто бывает полезно заканчивать упражнения по принятию древней метафорой “Небо и погода”, которой тысячи лет, она встречается в индуизме, буддизме и даосизме.

#### *Небо и погода*

- Терапевт.** Ваши мысли и чувства подобны погоде, всегда меняющейся в каждый конкретный момент; иногда она приятна и комфортна, иногда крайне неприятна. Но есть часть вас, которая может отступить и заметить эти мысли и чувства — так же, как вы делали это в упражнении. И эта часть вас очень похожа на небо. Оно является пространством для погоды, какой бы плохой она ни была. Самая сильная гроза, самый бурный ураган, самая мощная зимняя метель — все это не может повредить небу; и рано или поздно погода всегда меняется. А иногда мы не можем видеть даже само небо — оно закрыто тучами. Но оно всегда там. И даже когда небо затянуто густыми, темными грозовыми тучами, если мы поднимемся достаточно высоко над ними, рано или поздно мы достигнем ясного неба. Так что



даже при плохой эмоциональной погоде вы можете научиться видеть перспективу неба: безопасно наблюдать за своими мыслями и чувствами, чтобы открыться и дать им пространство.

На более поздних сеансах мы можем неоднократно возвращаться к этому: “Вы — это не ваши эмоции. Попробуйте открыться и создать для них пространство, как небо становится пространством для погоды”.

Так же, когда клиенты борются с эмоциями или побуждениями, мы можем сказать следующее: “Волна — это не весь океан. Волны поднимаются из океана и возвращаются в него. Так и вы не являетесь своими эмоциями или побуждениями — они постоянно возникают, достигают пика и исчезают”.

### **Гибкое мышление об эмоциях**

Когда присутствует нежелательная эмоция, наш разум часто реагирует на нее резко, осуждающе (например, *это плохо, ужасно, пугающе, невыносимо, мешает моей жизни; я должен избавиться от этого; со мной что-то не так*). Таким образом, помимо отказа от этих суждений, мы поощряем новые способы осмысления переживаний, чтобы облегчить их принятие. Например, поощряйте клиентов говорить себе следующее.

- Эта эмоция нормальна; это нормальная реакция на сложную ситуацию.
- Эмоции, как погода, а я, как небо.
- Эмоции подобны волнам: они поднимаются, достигают пика и спадают. Эта эмоция сейчас сильна, но скоро она пройдет.
- У меня есть пространство для этого чувства; независимо от размера, оно не может стать больше меня.
- Я готов дать пространство этому чувству, даже если оно мне не нравится.
- Это не может навредить мне; Мне не нужно бороться с этим или бежать от него.
- Я не должен позволять этому контролировать меня. У меня может быть такое чувство, и я могу действовать в соответствии со своими ценностями.
- Как и все чувства, это придет, побудет и уйдет в свое время. Мне не нужно с ним бороться.

- Нужно “бросить якорь”, выдержать бурю.
- Необходимо предоставить пространство.
- Это возможность попрактиковаться в моих новых навыках.

Вы можете заметить сходство между этими ответами и популярной когнитивной стратегией КПТ “когнитивная переоценка”; но между ними есть разница — в том, что когнитивная переоценка обычно направлена на уменьшение эмоций, тогда как эти когнитивные рефреймы направлены на их принятие.

### Дополнение

В главу 13 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* входят:

- а) раздаточный материал по отработке навыков принятия;
- б) сценарий для экстренного серфинга с виноградом или леденцами Mentos;
- в) ссылка на электронную книгу по работе с гневом.

## Резюме

В этой главе много выводов. Вот основные из них.

- Четыре принципа принятия: признать, позволить, приспособиться, ценить.
- С точки зрения АСТ дисрегуляция эмоций означает негибкую реакцию на эмоции: слияние, избегание и неэффективные действия. Противоядие — научиться гибко реагировать.
- Выявление положительных функций “отрицательных” эмоций — как они мотивируют, освещают и передают послание — способствует принятию.
- Экспозиция в АСТ определяется как “организованный контакт со стимулами, сужающими репертуар, для облегчения гибкости реакции”. Когда мы практикуем принятие нежелательных внутренних переживаний, которые провоцируют проблемное поведение, это и есть экспозиция.
- Принятие всегда служит ценностям и целям, основанным на ценностях.

## Глава 14

# Сострадание к себе

Существует множество определений самосострадания. Мое собственное очень простое — всего пять слов: “Признай свою боль, ответь добротой”. Другими словами, самосострадание включает сознательное признание своей боли, обид и страданий и отношение к себе с добротой, заботой и поддержкой в качестве ответа.

Сострадание к себе всегда было неотъемлемой частью АСТ, но в 1980-х и 1990-х гг. оно оставалось на заднем плане. Джон Форсайт и Георг Эйферт вывели его на первый план в начале 2000-х гг. [*Eifert, Forsyth, 2005*], и с тех пор оно остается в центре внимания. Самосострадание важно для всех, особенно при работе с травмой. Многие из наших клиентов не только пережили ужасные события в прошлом, но и продолжают сталкиваться с постоянными трудностями. Они могут бороться с физической, эмоциональной, психологической или духовной болью, часто самой сильной. Поэтому мы стремимся помочь им реагировать на свои страдания искренней добротой и заботой. К сожалению, это легче сказать, чем сделать.

## Слова имеют значение

Для большинства людей (включая практикующих специалистов) сострадание к себе не является естественным; обычно мы учимся этому только тогда, когда идем по пути терапии, самопомощи или духовного развития. Гораздо чаще мы реагируем на боль, стараясь:

- бороться;
- пытаться избежать или уклониться;
- слиться;
- отрицать, преуменьшать или отвергать;
- обвинять, осуждать и критиковать себя;

- терпеть или “мириться”;
- беспокоиться, размышлять или заикливаться.

Сострадание к себе радикально отличается от всего вышеперечисленного, поэтому неудивительно, что мы сталкиваемся со многими неправильными представлениями о нем. Многим это кажется невероятно трудным; для тех, у кого укоренилась ненависть к себе, это может вызвать сильную тревогу. Так что стоит продвигаться медленно, деликатно и гибко внедряя сострадание к себе, один маленький шаг за раз. Мы можем инициировать это формально — объяснить концепцию, а затем выполнить упражнение. Или неформально, плавно привнося это в нашу экспериенциальную работу, не объявляя: “Это сострадание к себе”. Вы видели пример неформального подхода в предыдущей главе, где терапевт представил упражнение “Добрая рука”.

При формальном подходе язык, который мы используем, важен, потому что некоторые клиенты негативно реагируют на термин “сострадание к себе”; они приравнивают это к слабости, эгоизму, жалости к себе или к чему-то религиозному. Так что простой способ представить это — без использования самой фразы — с помощью метафоры “Два друга”.

### *Метафора “Два друга”*

**Терапевт.** Предположим, вы путешествуете с другом. И это действительно тяжело. Это опасное путешествие, и в нем постоянно происходят всевозможные ужасные вещи. Это сбивает вас с толку, и вы действительно изо всех сил пытаетесь выжить. Теперь, когда вы продолжаете путешествие, какого друга вы хотите видеть рядом с собой? Друг, который говорит: “Ах, заткнись! Перестань ныть. Я не хочу этого слышать. Перестань быть таким слабаком. Смирись с этим и продолжай!” Или друг, который говорит: “Это действительно ужасно. Но, эй, мы здесь вместе. Я прикрою твою спину и буду с тобой всегда”?

**Клиент.** Я выбрал второго.

**Терапевт.** Я тоже. Так каким другом вы являетесь самому себе? Больше похожи на первого или второго?

**Клиент.** Первого.

**Терапевт.** Да, мы все так делаем. Мы атакуем, постоянно обрушиваемся на себя. Большинство из нас почти не умеет быть вторым другом самому себе. Хотите научиться быть таковым?

Другие полезные метафоры для выявления качеств сострадания к себе включают дружелюбного учителя или тренера, который проявляет теплоту, поддержку и ободрение (в отличие от резкости, критики и безразличия), или любящего родителя, который утешает и успокаивает расстроенного ребенка (в отличие от игнорирования, критики или крика на него).

## **Сострадание к себе и безопасная привязанность**

Британский психиатр Джон Боулби наиболее известен как создатель теории привязанности [Bowlby, 1969]. Что касается межличностных проблем, связанных с травмой, эта теория объясняет саморазрушительное поведение в отношениях (см. главу 28).

### **Краткое изложение теории привязанности**

Новорожденный младенец совершенно беспомощен, полностью зависит от своих воспитателей в вопросах защиты и опеки (без них он умирает). Таким образом, благодаря миллионам лет эволюции младенцы рождаются с сильными инстинктами искать и оставаться рядом с теми, кто заботится о них. Используя терминологию Боулби, младенцы “просят” у своих опекунов близости, товарищеских отношений, комфорта, защиты, заботы, уверенности и поддержки. Основными побуждениями являются плач, хныканье или крик, но по мере того, как ребенок растет, у него появляется множество других способов поиска защиты и заботы.

Если опекун положительно реагирует на эти побуждения, т.е. если взрослые хорошо заботятся о ребенке, утешают и поддерживают его (и делают это гораздо чаще, чем игнорируют побуждения или реагируют враждебно), ребенок развивает “стиль безопасной привязанности” внутри этих отношений. Другими словами, ребенок узнает, что его воспитатель (или “объект привязанности”) дает защиту, надежен и отзывчив в удовлетворении его потребностей, и поэтому чувствует себя в безопасности в этих отношениях. Неудивительно, что существует сильная корреляция между безопасными стилями привязанности в детстве и способностью формировать безопасные интимные отношения в более позднем возрасте.

Стили ненадежной привязанности (которых существует несколько типов) развиваются, когда воспитатель не дает защиту и не отзывчив, когда

игнорирует потребности ребенка или реагирует враждебно. Это коррелирует с трудностями в установлении безопасных интимных отношений в более позднем возрасте, что является почти универсальной проблемой в результате хронического жестокого обращения или пренебрежения в детстве.

## Находим сходства

Легко увидеть сходство между состраданием к себе и безопасной привязанностью. Когда нам больно, тяжело и мы страдаем, нам нужны утешение, сочувствие и забота. Наши болезненные мысли и чувства — это “крики бедствия”. Проявляя самосострадание, мы отвечаем на них добротой, заботой и поддержкой. И чем более надежно и чутко мы это делаем, тем больше польза. Со временем, регулярно практикуя самосострадание, мы вырабатываем “стиль безопасной привязанности” к самим себе: чувство веры в собственную способность поддерживать, воспитывать и заботиться о себе.

Аналогичный процесс происходит и в терапии: клиент ищет утешения, поддержки и безопасности, а терапевт отвечает добротой и заботой (в действительности для некоторых клиентов это могут быть первые подобные отношения в их жизни).

Благодаря ценностям и ответственным действиям мы помогаем клиентам строить здоровые отношения любви с другими людьми, которые готовы оказать им поддержку и помощь. В то же время мы помогаем им развить полезные навыки для активной поддержки себя, особенно в одиночестве или изоляции; среди них преобладает сострадание к себе.

## Строительные блоки сострадания к себе

Кристин Нефф [*Neff, 2003*], ведущая мировая исследовательница сострадания к себе, описывает его с точки зрения трех процессов:

- осознанность;
- доброта;
- человечность.

Осознанность и доброта не нуждаются в уточнении. Человечность — это термин Нефф для того чувства общности, которое мы испытываем, когда осознаем, что другие страдают так же, как и мы: это осознание того, что мы все в одной лодке, боремся “с общими условиями человеческого

существования”. Когда мы переносим три элемента Нефф на гексафлекс, *осознанность* преобразуется в разделение (отцепиться от самоосуждения), принятие (открыться) и контакт с настоящим моментом (признать свою боль); а *доброта* сопоставляется с ценностями и ответственными действиями (добрыми словами и делами). И если мы подразумеваем под “селф как контекстом” “гибкое восприятие точки зрения”, то именно к этому ведет *человечность*. Схематически это выглядит, как на рис. 14.1.

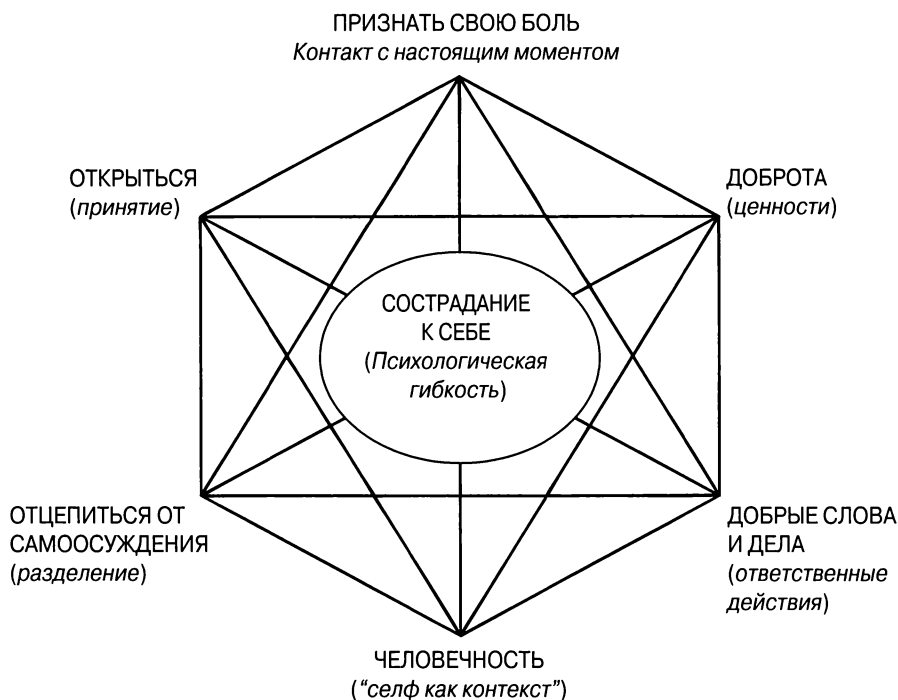


**Рис. 14.1.** Сострадание к себе и гексафлекс

Я думаю об этой схеме как о шести “строительных блоках” сострадания к себе. Мы можем работать над каким-либо одним (или несколькими) из них одновременно; и по мере развития терапии клиенты могут “складывать их”, выстраивая более сильные и широкие репертуары самосострадания. Давайте кратко рассмотрим каждый из них.

## Признать боль

Первым строительным блоком обычно является необходимость по-доброму, заботливо, непредвзято заметить и назвать болезненные или трудные чувства. Нам часто приходится объяснять, что это отличается от жалости к себе.

**Терапевт.** Признать свою боль означает быть честным с самим собой в том, насколько это действительно больно, не заикливаясь на этом, не погружая в нем и не превращая в жалость к себе. Так, например, нам не стоит говорить себе: “Это ужасно. Я больше не могу этого выносить. Я никогда не чувствовал себя так плохо. Почему я? Это нечестно”. Это жалость к себе, которая только усугубляет ситуацию. Мы хотим признать нашу боль простым, добрым и честным способом — так же, как вы признали бы боль друга, который страдает.

Если клиенты не могут точно определить чувство, используйте такие термины, как “страдание”, “горе”, “боль”, “потеря” или “разбитое сердце”. Либо фразы “Вот страдание”, “Я замечаю, что у меня разбито сердце” или “Я ощущаю пустоту”. И часто полезно включать такие термины, как “здесь и сейчас” или “в этот момент”. Когда мы говорим: “Здесь и сейчас я замечаю беспокойство” или “В этот момент присутствует одиночество” — это помогает нам помнить, что мысли и чувства временны, они постоянно меняются, как погода. Даже в периоды величайших страданий наши эмоции продолжают меняться; иногда мы чувствуем себя лучше, иногда хуже. “Здесь и сейчас” мы можем замечать тревогу; позже мы заметим другую эмоцию.

Другие фразы, которые мы могли бы использовать, включают “это мгновение”, “этот миг” или “это переживание” (например, “Это момент великой печали” или “Это мгновение разочарования”). Мы можем предложить клиентам поэкспериментировать с такими словами и найти подходящую фразу. Нефф рекомендует: “Это момент страдания” — поэтическая фраза, которая нравится многим. Однако некоторые люди предпочитают более приземленный язык, например: “Это действительно больно”.

## Открыться

Когда мы даем пространство болезненным мыслям и чувствам, это само по себе является актом доброты, облегчая страдания способом, который намного полезнее, чем многое, что мы делаем, чтобы избежать их. Так что любая практика принятия здесь прекрасно подходит.



## Отцепиться от самоосуждения

Разделение с самоосуждением (и его близкими родственниками: самокритикой, ненавистью и отвращением к себе) является огромной частью сострадания к себе. Так что любая практика разделения прекрасно подходит.

## Человечность

Данное понятие включает в себя глубокое признание того, что страдание — это то, что у нас есть общего со всеми другими людьми. Мы признаем и сопереживаем боли других; мы осознаем, что они тоже страдают от своих жизненных трудностей. Если мы слиты с жалостью к себе и мыслью о том, что никто другой не страдает так, как мы, это не только подпитывает отчуждение от других, но и усиливает экспериенциальное избегание. Когда мы признаем страдания других и видим нашу общность, это способствует ощущению принадлежности и связи, а также принятию.

Неоднократная нормализация мыслей и чувств клиентов, включая наше собственное самораскрытие, закладывает основу для человечности. Однако мы должны быть осторожны, чтобы это не было неверно истолковано как упрощение или преуменьшение боли клиента.

**Терапевт.** Часто, когда нам больше всего, наш разум говорит, что мы одиноки в своей боли — никто другой не проходит через это — все остальные счастливее или лучше, чем мы! Я знаю, что мой разум часто говорит мне это. Ваш разум когда-нибудь говорил что-то подобное? *(Клиент соглашается.)* Дело в том, что когда мы попадаем на крючок, это обычно заставляет нас страдать еще больше. Поэтому часто полезно напоминать себе, что всем больно, каждый страдает по-своему. Очевидно, по-разному, в разной степени, но ни у кого нет свободы от этого, мы все будем затронуты потерями, болью и трудностями — много, много раз в нашей жизни. Очень важно, чтобы вы не использовали это как способ обесценить или приуменьшить свою боль. Дело в том, что вам больно, и вы хотите признать это, а не преуменьшать! Идея состоит в том, чтобы признать свою боль и в то же время увидеть в ней часть человеческого бытия — то, что у нас есть общего со всеми остальными.

**Клиент.** Так как мне это сделать?

**Терапевт.** Один из способов — найти фразу, чтобы напомнить себе, например: “Все страдают. Это часть человеческого существования” или “Всем больно. Это неизбежно”.

Затем мы призываем клиента добавить эту фразу к другим практикам сострадания к себе.

## Перспектива неба

Ранее мы связывали человечность с “селф как контекстом”, определяя это как “гибкое восприятие точки зрения”. Но вы помните, что “селф как контекст” также означает замечающее “я” — и это также играет роль в сострадании к себе. Когда вы получаете доступ к психологическому пространству замечающего “я”, вы подобны небу, а ваши когниции и эмоции подобны погоде. Поэтому, когда эта погода связана с сильными болезненными эмоциями, ужасными воспоминаниями и резкими самоосуждающими нарративами, наблюдать за всем этим с безопасной перспективы неба — проявление доброты к себе. Это означает признать, что в вас есть гораздо больше, чем те ужасные события из прошлого или это ненавистное самоосуждение, и позволить всему этому течь сквозь вас, а не поглощать.

## Доброта

В основе самосострадания лежит ценность доброты. И хотя она часто скрыта под слоями слияния и избегания, метафора “Два друга” обычно быстро раскрывает ее. Полезен любой вариант такого вопроса: “Если бы кто-то, кто вам очень дорог, страдал бы так же, как вы, прямо сейчас, что бы вы ему сказали и что бы вы для него сделали?”

Если это ставит клиента в тупик, можете подсказать: “Если бы вы хотели послать ему сообщение: «Я вижу, что тебе больно, я забочусь о тебе, я с тобой», что бы вы сказали и сделали?” (и, конечно же, можно модифицировать эти вопросы; например, если клиент любит собак, спросите, как бы он отреагировал, увидев, как страдает собака). Подобные вопросы не только связаны с добротой, но и естественным образом переходят в ответственное действие.

## Добрые слова и дела

Ответственное действие включает в себя перевод ценности доброты как в скрытое поведение (например, добрый разговор с самим собой, умственное представление и медитация любящей доброты), так и в явное поведение (добрые, заботливые, поддерживающие поступки и действия).

### Добрый разговор с самим собой

Это означает разговор с самим собой в доброжелательной, ободряющей и поддерживающей манере. Разговор может включать в себя что угодно, от признания своей боли (*ого, это действительно трудно вынести*) до сострадательного самопоощрения (*я могу справиться с этим; я могу сделать это; я справлюсь*). Любой вопрос о том, что бы вы сказали другу или любимому человеку, если бы они страдали, обычно порождает много идей.

**Терапевт.** В течение дня, всякий раз, когда возникают эти трудные мысли и чувства, признайте, что вы чувствуете, согласитесь, что это болезненно, и напомните себе, как реагировать на это с добротой и заботой. И хорошо иметь дежурную фразу, которую вы можете сказать себе. Например, я говорю так: “Это действительно больно. Будь добрым к себе”. Так что, если вам нравится, можете использовать такой вариант. Или придумайте свою собственную фразу. Есть идеи?

Клиенты учатся сначала успокаиваться от резких разговоров с самим собой, а затем говорить что-то доброе и поддерживающее. Например, предположим, что после совершения ошибки клиент сливается с мыслью “Я неудачник”. Добрый разговор с самим собой может выглядеть так: “Ага. Вот снова тема неудачника. Ладно, я знаю, что облажался. Но я живой человек. Все совершают ошибки”.

Клиенты-перфекционисты могут напоминать себе: “У меня есть мысль, что мне нужно сделать это идеально. Но на самом деле мне это не нужно. «Достаточно хорошо» — это уже нормально”.

Клиенты, пытающиеся выработать новый навык или паттерн поведения, могут сказать себе: “«Вот история о том, как сдать», но я на это не куплюсь. То, что я пытаюсь делать, действительно сложно, и сегодня был плохой день. Завтра я еще раз потренируюсь. Со временем у меня получится”.

Клиенты, которые постоянно сравнивают себя с другими, могут сказать: “Ага! Вот мой разум снова сравнивает меня, пытаюсь привести в форму.

И я не обязан с этим мириться. Важно работать над собой и делать то, что мне небезразлично”.

Ранее мы говорили о когнитивной гибкости: освобождении от бесполезных когнитивных репертуаров и добавлении новых, более гибких способов мышления. Мы не пытаемся игнорировать, избегать или отвлекать себя от самоосуждающих мыслей; мы также не пытаемся оспаривать или устранять их. Мы признаем, что они присутствуют (и будут повторяться), отцепляемся от них... и говорим с собой по-доброму.

### Практический совет

Всегда проверяйте тон внутреннего голоса. Если клиенты говорят добрые слова, но тон их внутреннего голоса резкий, саркастический или безразличный, это не произведет желаемого эффекта.

## Умственное представление доброты и медитация

Есть много способов умственного представления и медитативных практик, которые способствуют состраданию к себе. Особенно действенными являются упражнения “Внутренний ребенок” или “Сострадание к юному себе”, когда вы представляете себя путешествующим во времени, чтобы утешить себя и позаботиться о себе в детстве или подростковом возрасте (см. главу 29). *Медитация любящей доброты* также очень эффективна (см. главу 31).

## Доброе касание к самому себе

Есть много вариантов доброго касания к самому себе, например упражнение “Добрая рука” в предыдущей главе. Мы призываем клиентов экспериментировать и находить то, что лучше для них. Возможные и другие варианты:

- одна рука на груди, другая на животе;
- обе руки на груди;
- обе руки на животе;
- нежно обхватить себя;
- обнять себя, одновременно нежно поглаживая руки;
- мягко массировать область напряжения или стеснения;
- аккуратно касаться лица руками, можно дополнить массажем висков.

## Добрые дела и поступки

Нет предела совершенству, когда дело доходит до проявлений доброты, заботы и поддержки к себе: отработка навыков ТРАСТ, качественное времяпрепровождение с другими, выполнение базовых действий по уходу за собой, таких как здоровое питание и регулярные физические упражнения. Нужно находить время для отдыха и релаксации; заниматься хобби или спортом либо другими приятными, восстанавливающими видами деятельности; посещать терапию, практиковать самоуспокоение и т.д.

Но обратите внимание: любая деятельность, которая в первую очередь мотивирована слиянием или экспериенциальным избеганием, вряд ли будет функционировать как сострадание к себе. Поэтому очень важно, чтобы поведение в первую очередь мотивировалось добротой и осуществлялось гибким и осознанным образом.

Мы также объясняем: “Вы не должны делать ничего сверхъестественного. Даже самый крошечный акт доброты к себе имеет значение”. И если клиенты потерялись в идеях, мы можем сами предложить им что-то. Например, использовать самораскрытие: “Чтобы дать вам представление, вот несколько небольших актов доброты к себе, которые я совершил сегодня. Я немного размял спину и шею, принял горячий душ, поиграл с собакой, посмеялся с сыном, посмотрел забавные видео на YouTube, съел на завтрак что-то полезное. И как раз перед тем, как вы пришли сюда, я посидел пару минут на улице с закрытыми глазами — просто чтобы послушать пение птиц и почувствовать солнце на своем лице”.

## Ценить

Ранее мы рассмотрели четыре аспекта принятия: признать, позволить, приспособиться, ценить. Благодарность играет огромную роль в сострадании к себе. Когда клиенты понимают цель своих трудных когний, эмоций и физиологических реакций, это облегчает проявление доброты.

**Терапевт.** Это кажется безумием, когда разум и тело генерируют все эти болезненные мысли и чувства, но они на самом деле пытаются вам помочь. Все трудные мысли, болезненные эмоции, реакции “бей или беги”, “замри или сдайся” — все они проистекают из одной всеобъемлющей цели: разум и тело изо всех сил стараются защитить вас, обеспечить безопасность.

**Клиент.** Да, может быть, но мне все равно это не нравится.

**Терапевт.** Конечно нет! Кто любит боль и дискомфорт? Никто этого не хочет, никто этого не выбирает. Жизнь сильно ударила по вам, разум и тело отреагировали наилучшим образом. Вы не просили обо всех этих страданиях; жизнь свалила это на вас. И это тяжело. И когда жизнь причиняет такую сильную боль... нам нужна доброта.

**Клиент** (*задумчиво кивает*). Верно.

## Препятствия в сострадании к себе

Рассмотрим некоторые из наиболее распространенных препятствий в сострадании к себе и то, как мы можем их преодолеть.

### Слияние и переполненность переживаниями

Даже если действовать осторожно, выкладывая по одному строительному блоку за раз, сострадание к себе может вызвать множество сложных мыслей и чувств. Клиенты могут заикливаться на самоосуждении (“Это была моя вина. Я заслуживаю то, что получаю”) или переполняться тяжелыми эмоциями и воспоминаниями. Если это произойдет, вы знаете, что делать: “бросить якорь” и разрядить обстановку.

### Это эгоистично, самодовольно или является слабостью

Если клиенты жалуются, что сострадание к себе эгоистично, является потворством своему самодовольству или слабостью, мы можем сказать следующее.

**Терапевт.** Данный вид работы новый и необычный, поэтому, естественно, что он неудобен для вас. И разум пытается помочь вам избежать дискомфорта, называя это, например, эгоизмом или слабостью. Подумайте вот о чем: если бы ваш лучший друг боролся, переживая действительно трудный период, вы бы поддержали его?

**Клиент.** Конечно.

**Терапевт.** А если бы он принял вашу помощь и доброту, вы бы оценили его как эгоистичного или слабого?

**Клиент.** Нет...

**Терапевт.** Итак, обратите внимание на эти двойные стандарты. Если ваш друг заслуживает доброты и заботы в трудную минуту, то вы тоже.

**Клиент.** Но это другое.

**Терапевт.** Конечно, ваш разум никогда не согласится со мной; он будет продолжать говорить, что это эгоизм и слабость. Так что мы находимся в точке выбора. Если вы позволите подобным мыслям толкать вас, куда это приведет?

**Клиент.** Назад в яму.

**Терапевт.** Вы когда-нибудь летали на самолете?

**Клиент.** Несколько раз.

**Терапевт.** Помните, что говорят о кислородных масках? Сначала следует надеть ее на себя, а потом пытаться помочь кому-то другому. Вы можете думать об этом так же: позаботьтесь о себе, чтобы вы могли лучше заботиться о других.

## Мотивация

Клиенты могут сказать: “Я должен быть жестким по отношению к себе. Это то, что мешает мне облажаться” или “Вот как я мотивирую себя. Если я буду потакать себе, то ничего не добьюсь”. Мы хотим подтвердить, что в краткосрочной перспективе это действительно может мотивировать человека, но в долгосрочной перспективе обычно производит противоположный эффект. Здесь уместна известная метафора “Кнут и пряник”.

### *Метафора “Кнут и пряник”*

**Терапевт** (*шутливо*). У вас есть домашний осел, верно? Возит ваши товары на рынок?

**Клиент** (*подыгрывая*). Э-э, да, конечно.

**Терапевт.** И есть два способа мотивировать этого осла, верно? Подгонять его кнутом — и он несет груз, чтобы избежать побоев. Или уговорить его угощением — и он несет груз, чтобы получить больше “пряников”. Чем больше вы используете угощение в качестве стимула, тем здоровее и счастливее будет ваш осел. Но чем больше вы полагаетесь на кнут, тем более разбитым, израненным и несчастным становится ваш осел. Так что быть строгим к себе — это кнут или пряник?

**Клиент.** Да, это кнут. Но тогда как я должен мотивировать себя?

**Терапевт.** К счастью, у нас есть кое-что получше пряника — у нас есть то, что называется ценностями.

Отсюда терапия переходит к изучению мотивации через ценности, основанные на ценностях цели и сострадательное самопоощрение. Метафора “Два тренера” (похожая на метафору “Два друга”) часто полезна для перфекционистски настроенных клиентов и тех, кто цепляется за самокритику в качестве мотивации.

### *Метафора “Два тренера”*

**Терапевт.** Какой вид спорта ваш любимый? (*Клиент отвечает.*) Хорошо, давайте представим, что есть две команды одинаково талантливых игроков, и у каждой есть тренер. Первый тренер мотивирует игроков своей резкостью, осуждением и критикой, обращая внимание на все, что игроки делают неправильно: “Это было жалко!”, “Ты бесполезен!”, “Ты даже не пытаешься!”, “Не могу поверить, что ты это сделал!”, “Сколько раз я должен тебе сказать, как надо?”, “Ты испортил это, ты испортил также это, и ты вообще облажался вот здесь”.

Второй тренер мотивирует игроков с помощью доброй, поддерживающей обратной связи и поощрения, признавая, что они делают правильно, а что неправильно: “Сегодня вы действительно хорошо выполнили пункты А, Б и В. И я вижу, что вы улучшились в Г и Д. И я был в восторге, что вы не забыли сделать Е и Ж, когда случилось З. Я заметил, что вы, кажется, немного боретесь с И, а также К. Давайте разберем, что там происходит, и поймем, как вы можете это улучшить. Да, я знаю, что вы перепутали Х и У, но, эй, мы все люди; мы все делаем ошибки. Не корите себя; давайте рассмотрим ситуацию и подумаем, что вы можете сделать по-другому в следующий раз, когда что-то подобное произойдет”.

На эту тему опубликовано множество исследований, и мы знаем, что жесткий, критический и осуждающий стиль тренерства в долгосрочной перспективе приводит к демотивации игроков и плохим результатам. Добрый, поддерживающий тренер работает гораздо эффективнее; игроки более мотивированы, а производительность выше. Был ли у вас когда-нибудь тренер/учитель/менеджер/родитель, который применял к вам суровый, критический метод? Каково это было для вас? Какой метод вы используете для себя?



## Религиозные коннотации

Некоторые люди рассматривают сострадание к себе как религиозную практику, что может быть проблематично либо потому, что они нерелигиозны. Либо потому, что считают это чем-то из религии, не соответствующей их собственной. Самый простой способ избежать этого — представить это нерелигиозным образом (например, через метафору “Два друга”). Если, несмотря на это, возникают религиозные вопросы, мы можем провести честный, открытый разговор об этом. Мы говорим о том, что сострадание к себе является важной частью большинства, если не всех, религий; однако в наши дни это широко распространенная светская практика, интенсивно изучаемая учеными из-за ее пользы для здоровья и благополучия.

## Мало или нет опыта получения сострадания

У некоторых людей была такая тяжелая жизнь, что они редко испытывали искреннее сострадание от других; а без этого трудно быть сострадательным к себе. Мы можем поощрять и поддерживать таких клиентов:

- приложить усилия, чтобы найти людей и построить с ними отношения, позволяющие проявить сострадание, — заботливых друзей, любящих партнеров, дружелюбных соседей;
- присоединиться к группам, сообществам или программам — религиозным, духовным, инициативам по саморазвитию или самопомощи, — где вероятна сострадательная поддержка;
- искать и размышлять над примерами сострадательного поведения во внешнем мире, включая фильмы, книги, телепередачи, друзей и семью;
- практиковать сострадание к другим, а затем подумать, можно ли сделать то же самое для себя (для этой цели хорошо подходит медитация любящей доброты).

## “Я не заслуживаю доброты”

Иногда клиенты могут говорить что-то вроде: “Я не заслуживаю доброты. Это для других, но не для меня” (очевидно, что это связано с более широкими нарративами о недостойности). Вместо того чтобы оспаривать или опровергать эту идею, мы помогаем клиентам замечать, называть ее и

отцепляться от нее. Затем мы можем спросить: “Если вы будете следовать правилу «Никогда не ищите доброты и никогда не ожидайте ее», чего это поможет вам избежать?” Если клиент не знает, мы объясняем, что если человек никогда не ищет доброты, то *избегает* беспокойства о том, получит ее или нет. Человек *избегает* обиды или разочарования, если другие относятся к нему плохо. Обычно мы можем связать это с детством: “В вашей семье стремление или надежда на доброту со стороны вашего родителя (родителей) были залогом боли и страданий. Было гораздо безопаснее отказать от этого. Таким образом, подобный способ мышления в основном заключается в том, что ваш разум просто защищает вас”.

Далее в качестве хорошей стратегии можно записать мысли.

**Терапевт.** Итак, ваш разум определил: “Я не заслуживаю доброты”. Ничего, если я это запишу? (*Клиент соглашается, терапевт пишет это на листе бумаги большими буквами.*) Ваш разум подкрепляет это кучей других утверждений, таких как “Я ничего не стою”, “Это моя вина”, “Я плохой”. (*Терапевт записывает их под первым утверждением, затем держит листок вертикально.*) Все правильно?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Я не согласен ни с одним из этих утверждений, но думаю, что было бы пустой тратой времени пытаться обсуждать это с вами, верно?

**Клиент.** Мой последний терапевт пытался это сделать, но мы не продвинулись далеко.

**Терапевт.** Еще бы. Ваш разум говорил об этом так долго. Ничто, вероятно, не остановит его сейчас. Итак... (*терапевт кладет бумагу на свободный стул так, чтобы текст был хорошо виден клиенту*) вот что должен сказать ваш разум. По сути, правило таково: доброта недопустима! И вы чувствуете, что должны согласиться с этим, верно?

**Клиент.** Я не считаю это правилом. Но это то, что я делаю.

**Терапевт.** Да, в том-то и дело. (*Снова указывает на лист.*) Вы так долго этим занимаетесь, что даже не видите в этом правила.

**Клиент.** Я такой. Так жизнь проще.

**Терапевт.** Точно. В такой жизни есть реальные преимущества. И это касается всех нас — когда мы давно делаем что-то определенным образом, неудобно даже думать о возможности сделать что-то другое. Поэтому я хочу, чтобы вы знали: я очень ценю усилия, которые вы прилагаете.

**Клиент.** Что вы имеете в виду?

**Терапевт.** Я имею в виду, что я искренне впечатлен тем, что вы продолжаете навещать меня, хотя ваш разум продолжает говорить нечто иное (*снова указывает на бумагу*). Каждый раз, когда вы приезжаете сюда, вы заботитесь о себе, делаете что-то, чтобы поддержать и помочь себе. Каждый раз, когда мы здесь работаем вместе, вы нарушаете это правило (*снова указывает на бумагу*). И это трудно делать.

**Клиент.** Я не смотрел под таким углом.

**Терапевт.** С того места, где я сижу, все именно так. Ничего, если мы продолжим работать, даже несмотря на то, что ваш разум продолжает твердить все это?

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Я очень ценю такое решение. Каково это для вас — не подчиняться правилу?

**Клиент.** Я беспокоюсь.

**Терапевт.** Да, это нормальное чувство, когда вы не подчиняетесь глубоко укоренившимся правилам. Это почти как нарушение закона.

**Клиент.** Похоже.

**Терапевт.** Посмотрим, сможете ли вы открыться, позволив этому чувству присутствовать. (*Терапевт выполняет быструю версию NAME; как только клиент принимает чувство, терапевт снова указывает на бумагу.*) Итак, заметьте, правило все еще существует, но оно не контролирует вас. И если это то чувство, для которого вам нужно создать пространство, чтобы направить свою жизнь в нужное русло, готовы ли вы это сделать?

**Клиент.** Да.

## Вскрытие старых ран

Когда клиенты начинают проявлять больше сострадания к себе, иногда начинают вскрываться старые “психологические раны”. Это очень болезненно и может быть ошеломляющим. Вот один из способов объяснить происходящее.

## Метафора “Сиротский приют”

**Терапевт.** Представьте, что вы устроились на работу в приют — один из тех старомодных детских домов, которые видели в кино. И это ваша первая ночная смена. Идете по коридору и слышите детский плач. Итак, вы входите в комнату... и там около 20 детей, все крепко спят в своих кроватках, кроме этого ребенка, который тихо рыдает в подушку. Вы очень тихо подходите к нему, садитесь рядом на кровать и шепотом (чтобы не разбудить других детей) спрашиваете, в чем дело. Ребенок говорит, что ему очень грустно и страшно, и вы говорите какие-то добрые слова, чтобы утешить его... Но вы говорите недостаточно тихо, и двое детей по обе стороны от кровати просыпаются. Они видят вас и хотят вашего внимания. Поэтому они тоже начинают плакать, и вы тоже пытаетесь их утешить... Но теперь все дети вокруг просыпаются... И они тоже хотят вашего внимания, поэтому начинают плакать... Прежде чем вы это осознаете, вся комната полна плачущих детей, рассказывающих, как они напуганы, как им грустно, они просят вас утешить их.

Поэтому, если вы хотите помочь этим детям успокоиться, почувствовать себя в безопасности, сначала нужно ответить добротой и ободрением. Если вы кричите на них или угрожаете, они могут замолчать, но не почувствуют себя спокойными или защищенными. Если вы убежите и оставите их там — вам полегчает, но детям будет еще больнее.

Поэтому вы можете мягко и спокойно сказать: “Все в порядке, дети. Я здесь, и я не оставляю вас. Я с вами”. Затем можете пройти по комнате, сказать каждому ребенку несколько слов утешения и пообещать поговорить позже, когда у вас будет больше времени.

Большинство клиентов понимают эту метафору без дополнительных объяснений. К ней можно вернуться на более поздних сеансах: “Эта боль, которую вы чувствуете прямо сейчас, похожа на одного из тех расстроенных детей в сиротском приюте, которые просят утешения. Как вы реагируете?”

## Домашнее задание

В качестве домашнего задания мы можем рекомендовать клиентам регулярно практиковаться с любой комбинацией “строительных блоков” сострадания к себе. Например, можно сосредоточиться на добром разговоре с самим собой. Или поощрять ежедневную практику упражнения “Добрая рука”. С другой стороны, можно сделать акцент на небольших ежедневных проявлениях доброты к себе.

Поощряйте клиентов создавать свои собственные мини-ритуалы самосострадания; например, выполнять двухминутную версию “Доброй руки” перед тем, как встать с постели утром и перед сном вечером; или добавить это упражнение в технику “Бросаем якорь”.

### Дополнение

В главе 14 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* (<http://ImLearningACT.com>) содержатся сценарии ряда упражнений на самосострадание, включая медитацию любящей доброты.

## Резюме

Самосострадание — признание своей боли и доброта в ответ — неотъемлемая часть ТФАСТ. Поскольку это может быть непросто, полезно разбить сострадание к себе на строительные блоки и вводить их по одному или два за раз. Иногда клиенты быстро развивают эту способность; в других случаях это требует медленной кропотливой работы. Однако, как мы говорим нашим клиентам, важен каждый шаг, каким бы маленьким он ни был.

## Глава 15

# Что действительно важно

Хотя слово “оптимизм” редко упоминается в текстах по АСТ, модель по своей сути оптимистична и обнадеживает. АСТ предполагает, что мы все можем уменьшить наши страдания и построить полноценную жизнь — независимо от своего происхождения, через что мы прошли и с чем сталкиваемся сейчас. Конечно, мы не учим людей бросать вызов пессимистическим мыслям и заменять их оптимистичными — или надеяться, что все их проблемы исчезнут волшебным образом, — но с помощью ценностей и ответственных действий мы активно пробуждаем оптимистическое отношение к жизни.

Что бы ни происходило в нашей жизни, как бы тяжело это ни было, как бы ни было ужасно наше прошлое, мы можем научиться состраданию к себе, жить в соответствии со своими ценностями и ценить то, что может предложить жизнь. Это не устраняет волшебным образом боль, не решает проблемы и не делает нас счастливыми, но уменьшает психологические страдания и позволяет больше наслаждаться жизнью и оставаться осознанными перед лицом наших проблем. В этой главе мы рассмотрим ключевую роль ценностей в достижении этой цели.

## Перенесение ценностей в центр внимания

Ценности — это желаемые качества поведения: качества, которые вы хотите привнести в свои действия прямо сейчас и на постоянной основе. Один из способов описать их клиентам: “Сокровенные мечты в отношении того, как вы хотите вести себя как человек; как вы хотите относиться к себе, другим и окружающему миру”. Это отличается от целей, касающихся результатов, к которым мы стремимся: что мы хотим иметь, получить или достичь в будущем. Ценности описывают, как мы хотим вести себя в данный момент и на постоянной основе. Например, если вы хотите “получить отличную работу” — это цель; если вы хотите “быть ответственным и надежным” — это

ценности. “Выйти замуж” — цель; “быть любящей” — ценность. “Купить дом для проживания своей семьи” — цель; “поддерживать и заботиться” о своей семье — ценность. “Путешествовать” — цель; “быть любознательным, открытым, благодарным и восприимчивым во время путешествия” — ценность. “Завести ребенка” — цель; “быть любящим и заботливым” — ценность. “Завести новых друзей” или “стать популярным” — цель; “быть теплым, открытым и понимающим” — ценность.

Если вы хотите власти, славы, денег, независимости, счастья, популярности, красоты, уважения, большого дома, прекрасного тела, роскошной машины, чтобы люди хорошо относились к вам или считали вас привлекательным — все это цели, а не ценности; все они описывают результаты, к которым вы стремитесь, а не желаемые качества вашего собственного поведения.

Это различие имеет значение, потому что даже когда цели далеки или кажутся недостижимыми, это дает возможность жить в соответствии с нашими ценностями здесь и сейчас. Например, такая ценность, как “быть добрым”, может лежать в основе самых незначительных действий (например, придержать дверь открытой для кого-то) для самых больших долгосрочных целей (например, стать терапевтом). Вам могут потребоваться годы, чтобы достичь этой долгосрочной цели, но вы можете жить ценностью доброты каждый день, тысячей способов, благодаря тому, что вы говорите и делаете.

Мы можем использовать ценности в качестве компаса, чтобы направлять себя по жизни: чтобы выбирать цели, которые ставим перед собой, и действия, которые предпринимаем, и мотивировать себя выполнять тяжелую работу по достижению наших целей, даже если это вызывает болезненные мысли и чувства. Наши ценности также могут определять, как мы ведем себя, преследуя свои цели. Например, как мы относимся к себе и другим, когда пытаемся удовлетворить свои потребности в отношениях. Ценности становятся основой каждого сеанса, и по мере развития терапии мы все больше выдвигаем их на передний план.

## Постепенно приближаемся к ценностям

Давайте коротко опишем наши первые шаги по направлению к ценностям. Мы впервые упоминаем их на приемном сеансе, вычленив (не называя “ценностями”) из целей, которые устанавливаем для терапии. После этого мы неоднократно связываемся с ними через концепции осуществления,

движения вперед и точки выбора. Например, когда клиенты сообщают об улучшающем жизнь поведении, которое они совершали вне сеанса, мы можем спросить: “Это больше похоже на движение вперед или уход в сторону?”, “Как бы вы описали эти качества в контексте того, что вы делаете?” или “Что вы отстаивали в тот момент?” Также можно сказать: “Вам понравилось то, как вы чувствовали себя, когда справились с этим?”, “Есть ли что-то, чем вы гордитесь в том, как вы это сделали?”

И когда клиенты говорят о своем уходе в сторону, мы спрашиваем: “Когда вы это делаете, от чего или от кого это вас уводит? И что вы упускаете или теряете?”, “Чему это мешает?” или “Что бы вы предпочли делать вместо этого?”

Мы также обращаемся к ценностям, когда исследуем эмоции, задавая такие вопросы, как: “Что эти чувства говорят вам о том, что вас волнует или что нужно делать по-другому? За что, как вам кажется, вы хотите выступить — или против?”

Затем по мере развития терапии мы начинаем явно использовать слово “ценности” в вопросах: “Каким ценностям это служит?” или “Когда вы практикуете данный навык (преследуете цель/предпринимаете действие), на какие ценности он направлен?”

Посредством таких интервенций мы собираем много полезной информации о ценностях, соответствующих ценностям целям, желаниям, потребностях, стремлениях, важных областях жизни, отношениях, поведении, которое клиент хочет прекратить или ослабить, и поведении, которое клиент хочет инициировать или усилить. Все это золотой материал как для ценностей, так и для ответственных действий.

## Начало сеансов с ценностями

Начиная сессию с быстрого упражнения на осознанность, добавьте к нему обсуждение ценностей. Например, так.

**Терапевт.** Итак, давайте уделим немного времени тому, чтобы сосредоточиться... Упритесь ногами в пол, выпрямите спину, опустите плечи... Зафиксируйте взгляд на одной точке... Внимательно следите за тем, что вы слышите... с открытостью и любопытством... Звуки, исходящее от меня, от себя самого, в комнате вокруг нас... И за пределами комнаты... И теперь, сознательно настраиваясь на то, что вам небезразлично, глубоко в сердце, напомните себе о том, что для вас важно, какие вы приложили усилия, чтобы прийти сюда сегодня...



*(Упоминает конкретные ценности, совпадающие с ценностями цели и важные отношения или области жизни, которые клиент называл ранее.)* Поразмышляйте о том, что вы ранее упоминали, — заботе о себе и своих детях, стремлении любить и быть внимательным, быть самим собой и оставаться открытым... Быть смелым в противостоянии своим страхам... Вернуться к работе... Заботиться о своем здоровье... Уделите время тому, чтобы признать, что это важно для вас... И в этом заключается наша общая работа.

## В центре внимания

Чтобы привлечь внимание к ценностям, можно сказать следующее.

**Терапевт.** Можем ли мы уделить несколько минут тому, чтобы поговорить о чем-то важном? Вы усердно работали над тем, чтобы выйти из своей зоны комфорта, изучать новые навыки, справляться со сложными чувствами — и это было довольно непросто, верно?

**Клиент.** Это еще мягко сказано.

**Терапевт.** Да, это так. Итак, давайте взглянем на картину в целом: к чему все это ведет? Как я уже говорил на первой сессии, наша конечная цель — помочь вам построить осмысленную и полноценную жизнь. И до этого момента мы работали в основном над одним аспектом — учились справляться с трудными мыслями и чувствами. Но есть еще одна действительно важная часть работы, которая заключается в том, чтобы действовать: делать то, что необходимо для построения лучшей жизни. Вы не против переключить внимание на это?

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** Отлично. Итак, первый шаг — узнать, каковы ваши ценности. И под “ценностями” я подразумеваю самые сокровенные желания вашего сердца в отношении того, как вы хотите себя вести; как хотите относиться к себе, другим, окружающему миру. Вы уже упомянули некоторые из ваших ценностей, например... *(упоминает несколько ценностей)*. Вы не против рассмотреть их подробнее?

В этот момент реакции могут варьироваться от открытости, любопытства или энтузиазма до безнадежности, гнева или цинизма. Негативные реакции указывают на слияние или избегание, и мы отвечаем на это упражнением “Бросаем якорь”, разделением, принятием и состраданием к себе (см. главу 19). Но многие клиенты восприимчивы. Если клиент

спрашивает: “В чем смысл?” или “Как это поможет?” — важно ответить на этот вопрос кратко, а не читать лекцию. Мы также хотим убедиться, что клиент искренне желает исследовать ценности, а не просто “соглашается со сказанным”, чтобы угодить терапевту. Вот как мы можем решить обе эти проблемы.

**Клиент.** Я не понимаю, как это поможет.

**Терапевт.** Ну, это может помочь во многих отношениях. Во-первых, когда мы знаем свои ценности, это помогает делать то, что лучше для нас. Во-вторых, ценности подобны внутреннему компасу, который ведет нас по жизни, помогает найти свой путь, дает ощущение цели. В-третьих, они обеспечивают мотивацию — дают силы и смелость делать то, что действительно важно. В-четвертых, когда жизнь уныла и сера, они добавляют в нее красок. И в-пятых, когда вы действуете в соответствии с ними, они дают вам чувство удовлетворения — ощущение того, что вы верны себе, живете своей жизнью, ведете себя как человек, которым действительно хотите быть, глубоко в своем сердце.

**Клиент.** У меня нет времени на такую ерунду. У меня есть настоящие проблемы, с которыми нужно справиться.

**Терапевт.** Да, вы правы. И именно к этому мы и движемся: принять меры для решения проблем, чтобы сделать жизнь лучше. Знание ценностей содействует вам в этом, потому что они помогают выбрать, как вы будете относиться к себе и другим, когда будете решать эти проблемы.

**Клиент.** Да, но послушайте — я не могу просто щелкнуть пальцами и перестроить свою жизнь. У меня много всего, с чем нужно разобраться.

**Терапевт.** Да, согласен, у вас много трудностей, с которым нужно справляться. И вы совершенно правы — перестроить свою жизнь не так-то просто и быстро. Это медленный и сложный процесс. Ценности дают вам мотивацию для выполнения столь тяжелой работы. Поймите, я не хочу подталкивать вас к этому, если вы не готовы. Конечно, мы можем потратить время на то, чтобы научиться справляться с вашими мыслями и чувствами, если хотите. Я уверен — вы готовы к этому, но буду руководствоваться вашими стремлениями.

**Клиент (вздыхает).** Ну, тогда ладно. Если вы так говорите, давайте сделаем это.

**Терапевт.** Могу я быть честным? Похоже, вы говорите это только для того, чтобы порадовать меня. Не похоже, что вы действительно заинтересованы.

**Клиент.** Ну, да. Я настроен скептически.

**Терапевт.** Скептицизм меня не беспокоит. Пожалуйста, не верьте ничему только потому, что я это говорю; важен ваш опыт.

**Клиент.** Хорошо. Тогда продолжим.

**Терапевт.** Знаете, я немного сомневаюсь. Потому что... Мне все еще кажется, что вы просто соглашаетесь, чтобы доставить мне удовольствие. В таком случае результат будет нулевым.

**Клиент.** Так как же мне это сделать?

**Терапевт.** Вопрос в вас. Решите, кем вы хотите быть. Глубоко внутри. Каким человеком вы хотите быть; какие отношения хотите построить; что хотите излучать в мир в этой единственной драгоценной жизни, время которой ограничено. Вас это интересует?

**Клиент** (*пауза, затем тихо отвечает*). Да.

**Терапевт.** Что вы чувствуете?

**Клиент** (*всхлипывает*). Мне немного грустно.

**Терапевт.** Это хороший признак того, что мы на правильном пути.

---

Когда клиенты впервые начинают явно связываться с ценностями, у них нередко выступают слезы и возникают такие эмоции, как грусть. Убедившись, что клиент готов, мы просим его выбрать одну область жизни, которую он хочет улучшить (например, работу, здоровье, отдых или важные отношения), и перейти к изучению ценностей в этой области.

## Два верных пути к ценностям

Прошу прощения. Вышеприведенный заголовок является ложным. Это была преднамеренная попытка вас обмануть. Правда в том, что в ТФАСТ нет ничего “надежного” (к сожалению). Однако любое из приведенных ниже упражнений поможет большинству людей установить связь с ценностями.

## Соединиться и поразмышлять

Это упражнение включает в себя размышление о ком-то, кто вам безразличен, и о том, что вам нравится делать вместе (вдохновением для него послужило упражнение Келли Уилсон “Наилучшая точка” [Wilson, DuFrene, 2009]). Ниже приведены простые инструкции, которые вы можете описывать своими словами. Выполняйте это упражнение медленно, давая клиенту достаточно времени для обработки каждой инструкции (они могут говорить или молчать на протяжении всего процесса, и то, и другое допустимо). Упражнение состоит из двух частей.

### Соединиться и поразмышлять — часть А

- Подумайте о ком-то, кто вам безразличен, кто активно участвует в вашей жизни сегодня, о ком-то, кто хорошо к вам относится, с кем вам нравится проводить время. И вспомните моменты, давние и свежие, когда вы вместе занимались любимым делом.
- Сделайте это воспоминание как можно более ярким.
- Оживите его. Почувствуйте это на уровне эмоций.
- Обратите внимание на происходящее в данный момент: где вы находитесь, какое время суток, вы сидите в помещении или на улице, какова погода, какой вид открывается, какова температура и воздух... Также обратите внимание, что вы видите, слышите, что можно потрогать, попробовать, понюхать.
- Обратите внимание на другого человека: как он выглядит? Что другие люди говорят или делают? Какой у них тон голоса, выражение лица, поза, манера движений?
- О чем клиент размышляет в этом воспоминании? Что чувствует? Что хотел бы сделать? Что он делает руками, ногами? Предложите обратить внимание на тело (в воспоминании): на что это похоже?
- Предложите порадоваться этому моменту. Что в нем важного? На что это похоже? Что можно в нем ценить? Дайте клиенту по крайней мере минуту или две, чтобы насладиться воспоминанием.

Затем переходите к части Б — либо в виде беседы, либо через молчание, давая клиенту время обработать каждый вопрос.

### Соединиться и поразмышлять — часть Б

- Предложите клиенту сделать шаг назад и посмотреть на воспоминание так, как если бы он смотрел его на экране телевизора. Пусть сосредоточится на себе. Что клиент говорит или делает? Как взаимодействует с другим человеком? Как к нему относится? Как отвечает на его действия?

- Какие качества клиент проявляет в этом воспоминании? Например, является ли он открытым, любящим, добрым, веселым, остроумным, общительным, вовлеченным, заинтересованным, благодарным, честным, искренним, смелым?
- Стало ли понятно, каким человеком клиент стремится быть; как хочет относиться к себе и другим; какие отношения построить; как тратить свое время?

### ***Соединиться и поразмышлять — итог***

После упражнения обсудите ответы клиента на вопросы в последних двух пунктах списка в части Б, чтобы выделить ценности, выявленные в упражнении.

### ***Соединиться и поразмышлять — модификации***

Мы можем легко модифицировать это упражнение, попросив клиента вспомнить любое занятие, которое ему нравится (или когда-то доставляло удовольствие) с другими или в одиночестве — дома, на работе или во время игры — и соединиться с ним, как описано выше. Затем мы задаем вопросы, аналогичные тем, что были заданы в части Б.

- Какие качества вы проявили в этом воспоминании?
- Что это напоминает вам о том, каким человеком вы хотите быть? О том, как вы хотите тратить свое время?
- Как вы хотите относиться к XYZ (XYZ — это предметы, люди, места, вовлеченные в деятельность)?

## **На кого вы равняетесь?**

---

Другой вариант — спросить клиента: “На кого вы равняетесь, кого уважаете, кем восхищаетесь?” Это может быть историческая личность, вымышленный персонаж книги или фильма, кто-то, кого клиент знает лично, или кто-то, о ком он знает из СМИ.

Как только клиент выбирает кого-то, мы задаем такие вопросы, как “Что в них вызывает у вас восхищение/уважение?”, “Что вам нравится в их личных качествах, в их личности?”, “Каковы они как личности?”, “Как они относятся к другим людям?”, “Какое значение они имеют?”, “Если бы вам нужно было выбрать два или три слова, чтобы описать их лучшие качества, какие слова вы бы использовали?”

Получив ответы на эти вопросы, мы можем спросить: “Итак, это именно те качества, которые вы хотели бы проявляться в своей жизни?” Если ответ положительный, мы определили ценности (этот метод использовался в протоколе АСТ от ВОЗ: участников попросили выбрать кого-нибудь в лагере беженцев, которого они уважали, а затем описать качества этого человека, особенно то, как тот человек относился к другим беженцам).

### Практический совет

Обычно вы можете определить, когда люди действительно связываются с ценностями, потому что они, как правило, демонстрируют присутствие здесь и сейчас, открыты и достаточно уязвимы, проявляют себя чувством жизненной силы и свободы. Это часто сопровождается смягчением их лица и голоса, а также открытостью в позе тела. Так что, если обсуждение ценностей кажется немного устаревшим, сухим или запутывающим, это обычно означает, что клиент на самом деле не понимает их; это происходит просто “на словах” или человек излишне интеллектуализирует процесс. Чтобы поощрить связывание с ценностями, попросите клиента представить, как тот живет в соответствии с этими ценностями: как бы это выглядело и звучало? И как человек это себе представляет?

## Выбор ценностей

Одна из замечательных особенностей ценностей заключается в том, что в тот момент, когда мы их выбираем, они становятся нашими. Вот как мы можем это объяснить.

**Клиент.** Я буду честен с вами. Я хочу сказать “любящий” и “добрый”, но когда я смотрю на то, что делаю, становится совершенно очевидно, что это не мои ценности.

**Терапевт.** Что ж, я рад, что вы подняли этот вопрос. Видите ли, общество говорит — то, что мы делаем, отражает наши ценности. Но исследования показывают, что в большинстве случаев то, что мы делаем, на самом деле не отражает наших ценностей, потому что мы попадаем на крючок своих мыслей и чувств и отрываемся от наших ценностей. Видите ли, ценности — это “желаемые качества поведения”. Это то, как мы хотим себя вести, если бы могли выбирать. Так что если есть какая-то ценность, которую вы хотели бы иметь, то по определению это уже ваша ценность; это качество поведения, к которому вы стремитесь. Если вы хотите быть любящим, то быть любящим — одна из ваших ценностей. Если вы хотите быть добрым, то доброта — одна из ваших ценностей.

**Клиент.** Но я не делаю ничего доброго или любящего.

**Терапевт.** Вы нашли нечто важное: разницу между ценностями и действиями. В отношении любой выбранной ценности вы можете либо действо-

вать на ее основе, либо нет. Если вы хотите действовать в соответствии с ценностями доброты или любви, то, даже если вы никогда не делали этого в своей жизни, вы можете начать сегодня.

## **Три дополнительных пути к ценностям**

Если по каким-то причинам приведенные выше упражнения и методы не подходят вам или вашему клиенту, есть множество других подходов. Например, вот еще три.

### **Обсуждение значимой деятельности**

Разговор о деятельности, которую клиент считает значимой (или к которой привык), часто раскрывает ценности. Мы можем спросить:

- Что вы делаете для развлечения/отдыха/расслабления/развлечений/творчества?
- Что заставляет вас чувствовать себя гордым/успешным/удовлетворенным?
- Когда вы испытываете чувство сопричастности/полноты жизни/достижения чего-то важного/глубокой связи с кем-то или чем-то?
- Когда вы лучше всего чувствуете себя в браке/с семьей/в качестве друга/на работе? Каково вам быть рядом с другими в это время? Как вы относитесь к другим? Как вы относитесь к себе?

Особенно сильны разговоры о “значимой боли”, когда клиент совершал (или совершает) что-то глубоко значимое, даже если это было (или есть) невероятно болезненным, например поддержал близкого человека во время серьезной болезни или заступился за него. А также о том, какие убеждения и идеалы отстаиваются, даже если это сопряжено со значительными личными затратами.

### **Мониторинг повседневной активности**

Это особенно полезно для клиентов с крайней апатией, отстраненностью, низкой мотивацией или безнадежностью. Клиенты используют рабочие листы, включая добавленные в *Extra Bits*, чтобы отслеживать, что человек делает час за часом, оценивая каждое действие на предмет значимости, жизнеспособности и эффективности. Заполненные рабочие листы повышают осведомленность клиентов о том, как они тратят свое время и

как такая работа влияет на них, что приводит к плодотворным дискуссиям о том, что улучшает жизнь, а что ухудшает ее.

Как правило, это лучшая отправная точка для глубоко подавленных или апатичных клиентов. Данный процесс помогает им распознавать то, что они делают, что вводит их в такое состояние, позволяя проложить новый путь и попробовать что-то другое. Такие клиенты также обнаруживают действия, которые делают жизнь лучше, поэтому мы можем исследовать, как их применять и выявлять ценности, лежащие в их основе.

## **Карточки ценностей и контрольные списки**

Контрольные списки, такие как приведенный ниже, — хороший способ работать с ценностями в “режиме учителя”. Сначала клиенты выбирают область жизни, которую хотят улучшить (например, работу, образование, здоровье, воспитание детей, дружбу, интимные отношения). Затем просматривают или заполняют контрольный список ценностей.

### **Контрольный список “Сорок общих ценностей”**

Ценности — самые сокровенные желания вашего сердца в отношении того, как вы хотите вести себя как человек. Они описывают, как вы хотите относиться к себе, другим и окружающему миру. Это не список “правильных” ценностей; нет “правильных” или “неправильных”. Если вы предпочитаете шоколадное мороженое, а кто-то — ванильное, это не значит, что его вкус правильный, а ваш неправильный — или наоборот. Это просто означает, что у вас разные вкусы. Так что это не выбор правильных или лучших ценностей, они просто дают вам некоторые идеи. И если ваших ценностей нет в списке, внизу есть место для их добавления.

Выберите область жизни, которую вы хотите улучшить, наладить или исследовать (например, работа, образование, здоровье, отдых, воспитание детей, дружба, духовность, интимные отношения). Затем подумайте, какие ценности в приведенном ниже списке лучше всего дополняют это предложение: “В этой области моей жизни я хочу быть...” Прочитайте список, и если ценность кажется очень важной в этой области жизни, поставьте рядом с ней “галочку”. Если это важно, поставьте “+”. А если не так важно, поставьте “-”.

#### **В этой области своей жизни я хочу быть...**

1. Принятым: открытым, живущим в мире с собой, другими, жизнью, своими чувствами и т.д.
2. Активным: готовым создавать или получать новый, рискованный или захватывающий опыт.



3. Настойчивым: уважительно отстаивать свои права и требовать того, чего я хочу.
4. Подлинным: искренним, настоящим и верным себе и т.д.
5. Сострадательным/самосострадательным: доброжелательно реагировать на себя или других, испытывающих боль.
6. Сотрудничающим: готовым помочь другим и работать с ними вместе.
7. Мужественным: храбрым и смелым; настойчивым перед лицом страха, угрозы или риска.
8. Креативным: проявлять воображение, изобретательность или новаторство.
9. Любознательным: проявлять открытость и заинтересованность; готовность исследовать и узнавать новое.
10. Поощряющим: поддерживающим, вдохновляющим и вознаграждающим поведение, которое я одобряю.
11. Экспрессивным: выражать свои мысли и чувства через то, что я говорю и делаю.
12. Сосредоточенным: сконцентрированным на том, что я делаю, и вовлеченным в это.
13. Справедливым: действовать честно и справедливо по отношению к себе и другим.
14. Гибким: быть готовым и способным приспосабливаться и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.
15. Дружелюбным: теплым, открытым, заботливым и приятным по отношению к другим.
16. Прощающим: отпускать обиды и недовольство собой или другими.
17. Благодарным: быть признательным за то, что я получил.
18. Полезным: давать, помогать, вносить вклад, поддерживать или делиться.
19. Честным: правдивым и искренним с собой и другими.
20. Независимым: выбирать для себя, как мне жить и что делать.
21. Трудолюбивым: быть прилежным, работающим, преданным.
22. Добрым: быть внимательным, полезным или заботливым к себе или другим.
23. Любящим: проявлять любовь, привязанность или искреннюю заботу к себе или другим.
24. Внимательным.
25. Открытым: раскрывать себя, позволять людям узнать о моих мыслях и чувствах.
26. Аккуратным: собранным и организованным.
27. Настойчивым/целеустремленным: готовым продолжать, несмотря на проблемы или трудности.

28. Веселым: смешным, беззаботным.
29. Защищающим: заботиться о своей безопасности и безопасности или защите других.
30. Уважительным/самоуважительным: относиться к себе или другим с заботой и вниманием.
31. Ответственным: заслуживающим доверия, надежным, отвечающим за свои действия.
32. Умелым: делать что-то хорошо, используя свои знания, опыт и навыки.
33. Поддерживающим: быть полезным, ободряющим, надежным и открытым для себя или других.
34. Доверчивым: готовым поверить в честность, искренность, надежность или компетентность других.
35. Другое.
36. Другое.
37. Другое.
38. Другое.

Источник: [www.ImLearningACT.com](http://www.ImLearningACT.com) [Harris, 2020].

Очевидно, что клиенты могут применить приведенный выше контрольный список для других сфер жизни, и часто они обнаруживают: многие ценности повторяются в разных областях. Карточки ценностей служат той же цели; обычно колода содержит от 40 до 50 карт, на каждой из которых напечатаны разные ценности. Клиент выбирает область жизни, затем сортирует карты на три стопки: очень важные, пожалуй, важные и неважные. При любом методе клиент затем выбирает две или три “очень важные” ценности, чтобы “поэкспериментировать” (т.е. попробовать различные способы действий на основе этих ценностей в течение дня) на предстоящей неделе.

### Практический совет

Многим терапевтам нравятся карточки и контрольные списки, потому что они просты в использовании по сравнению с другими методами. Однако они могут стать поверхностными или “заумными” упражнениями, когда клиент выбирает слова, но на самом деле не понимает их. Таким образом, эти методы лучше всего работают в качестве интервенции второй линии, чтобы конкретизировать работу с ценностями после того, как вы сначала проделали более экспериенциальную работу, как указано выше.

## Преграды на пути к ценностям

Как и во всем в ТФАСТ, иногда все идет не так гладко. Итак, давайте взглянем на некоторые распространенные преграды на пути к ценностям.

### “Я не знаю”

У вас когда-нибудь был клиент, который отвечал “Я не знаю” на каждый вопрос о ценностях? Если нет, то вам повезло! Когда это происходит, вместо того, чтобы продолжать задавать вопросы, можно сказать: “Понятно, что прямо сейчас вы действительно не знаете. Не могли бы вы выполнить упражнение, чтобы выяснить это?” Затем следует проработать контрольный список ценностей или выполнить упражнение “Соединить и поразмышлять”.

Если клиенты говорят: “У меня нет никаких ценностей”, — можно ответить: “Да, я вижу, что так кажется. И есть два возможных объяснения. Во-первых, у вас еще нет никаких ценностей; во-вторых, они у вас уже есть, но вы этого не осознаете. И в любом случае мы можем работать с этим. Если вы готовы выполнить со мной упражнение, оно поможет вам найти ценности, которые у вас уже есть, или создать их с нуля”.

### Когда ценности путаются с конечными целями

Клиенты часто используют слово “ценность” как синоним слов “нравится” или “хочу”. Например, рассмотрите следующие утверждения: *я ценю финансовую безопасность, я ценю стройность, я ценю друзей, я ценю силу и влияние, я ценю внутренний покой, я ценю хорошее здоровье*. Это не ценности в понимании АСТ: они не описывают желаемые качества поведения. Они описывают конечные цели — вещи, которые мы хотим иметь, получить, достичь или завершить, тогда как ценности (как упоминалось ранее) описывают, как мы хотим вести себя здесь и сейчас и на постоянной основе, независимо от того, достигаем мы наших целей или нет.

Это различие важно, потому что мы не можем контролировать, достигается желаемый результат или нет, но можем контролировать свою жизнь и действия в соответствии с ценностями. Конечно, если желаемый результат важен для нас, мы можем изменить свое поведение, чтобы увеличить шансы на его достижение, но нет гарантии, что мы добьемся успеха. Поэтому, когда клиенты определяют конечные цели, мы хотим сначала проверить их,

затем выделить лежащие в их основе ценности, а потом преобразовать их в планы действий.

*Следующая метафора обычно помогает клиентам различить ценности и конечные цели.*

### **Куда и как вы движетесь**

**Терапевт.** Цель подобна пункту назначения — месту, куда вы направляетесь, например, это Париж или Нью-Йорк. Ценности — это то, как вы хотите вести себя во время путешествия, как хотите относиться к себе и другим людям, а также ко всему, с чем сталкиваетесь в пути. Например, хотите ли вы быть добрым и полезным для других путешественников или злым, напористым или отстраненным? Хотите быть открытым и любопытным по отношению к своему опыту во время путешествия или закрытым и незаинтересованным? Желаете относиться к своему телу бережно или пренебрежительно? Таким образом, цель — это конечная точка, конечный пункт назначения, тогда как ценности — это то, как вы хотите вести себя в пути и добравшись до финальной точки.

Приведенный ниже пример иллюстрирует, как перейти от концентрации внимания на цели к определению ценности. Клиент — 30-летний мужчина с хроническим болевым синдромом и посттравматическим стрессовым расстройством после нападения, которое произошло годом ранее. Во время избиения он получил травму спины, после чего ему сделали операцию на позвоночнике, но после боль только усилилась.

**Клиент.** Послушайте, больше всего я ценю свое здоровье. И теперь я нездоров! Раньше я бегал марафоны, черт возьми, теперь едва могу ходить!

**Терапевт.** Я могу только представить, насколько это сложно. Вы выглядите очень расстроенным.

**Клиент.** Конечно, я чертовски расстроен. Разве это неправильно?

**Терапевт.** Да, конечно. Кто угодно будет расстроен в такой ситуации. *(Терапевт просит клиента обратить внимание на то, что тот чувствует. Клиент сообщает о печали и гневе. Затем терапевт проводит упражнения NAME и “Добрая рука”. Клиент делал это раньше, поэтому объяснения не требуются, это занимает около 4 мин. Затем терапевт возвращается к теме ценностей.)*

Итак, суть в том, что, конечно, вы хотите иметь хорошее здоровье, но на данный момент у вас его нет, и это очень болезненно. И одна из наших целей — сделать все возможное, чтобы максимально улучшить свое здоровье. Не могли бы вы немного рассказать мне о том, как вы хотели бы относиться к своему телу?

**Клиент.** Я хочу улучшить свое состояние. Я хочу, чтобы тело снова работало нормально.

**Терапевт.** Естественно. И вот в чем дело: никто точно не знает, сколько времени это займет или сколько в конечном итоге улучшений получится достичь, верно?

**Клиент.** Это так.

**Терапевт.** Но мы знаем, что чем лучше вы заботитесь о своем теле сегодня, тем выше ваши шансы улучшить ситуацию в будущем.

**Клиент.** Верно.

**Терапевт.** Итак, если бы вы по-настоящему максимально заботились о своем теле (таком, какое оно есть сегодня), что бы вы делали?

Терапевт помог клиенту переключить внимание с цели “вернуть свое здоровье” на ценность заботы о себе (т.е. “заботиться о своем теле”). Следующим шагом будет трансформация этой ценности в ответственное действие — исследование того, что клиент может делать ежедневно, чтобы заботиться о своем теле.

## Когда ценности путаются с эмоциональными целями

Иногда, когда мы работаем над ценностями, клиенты обращаются к эмоциональным целям. В следующем примере клиент сосредоточился на своих отношениях с детьми и заявил: “Я ценю спокойствие и мир”. И снова слово “ценность” путается с синонимом “я хочу” — и клиент описывает эмоциональную цель — то, как он хочет себя *чувствовать*, а не ценность.

**Терапевт** (*делает эмоциональную цель очевидной*). Итак, вы хотите чувствовать себя спокойнее, более умиротворенным?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Да, я тоже! То, что вы описываете, технически называется эмоциональной целью — другими словами, это то, как вы хотите себя чув-

ствовать. Итак, вы хотите чувствовать себя умиротворенно, спокойно. И я тоже этого хочу! Я думаю, что все мы хотим чувствовать себя спокойно и умиротворенно. Но, конечно же, невозможно чувствовать себя так все время — жизнь полна стрессов и трудностей, и время от времени мы все будем испытывать тревогу, печаль, гнев и т.д. Помните, мы говорили, что эмоции подобны погоде, всегда меняющейся, — иногда прекрасной, в другие моменты ужасной?

**Клиент.** Да. Но я предпочитаю хорошую погоду.

**Терапевт.** Да, как и мы все. Но дело в том, что ценности сильно отличаются от эмоций. Ценности — это не то, что мы хотим чувствовать; это то, как мы хотим себя вести — насколько глубоко в душе мы хотим относиться к себе, другим и окружающему миру, независимо от того, как мы себя чувствуем. Ощущаем мы при этом умиротворение и спокойствие или тревогу и грусть. Итак, предположим, у меня есть волшебная палочка — настоящая, способная на реальные чудеса. И когда я взмахиваю этой волшебной палочкой, все напряженные мысли, воспоминания и эмоции стекают как вода с гуся, и уже никак не мешают... Как бы вы в таком случае стали относиться к своим детям?

**Клиент.** Э-э, я бы перестал кричать на них все время.

**Терапевт.** А как бы вы разговаривали с ними, когда они расшались?

**Клиент.** Ну, спокойно.

**Терапевт.** Хорошо, вы бы говорили спокойнее. Как бы вы еще относились к ним?

**Клиент.** Наверное, я бы не был так строг к ним. Не таким жестким.

**Терапевт.** То есть вместо строгости и жесткости вы были бы более чем?

**Клиент.** Расслабленным!

**Терапевт.** Вы хотите сказать, что немного “отпустили бы вожжи” в отношении поведения детей? Дали бы им больше свободы действий, больше пространства, меньше требований?

**Клиент.** Э-э, да.

**Терапевт.** Значит, вы были бы более спокойным, более лояльным?

**Клиент.** Да, определенно.

**Терапевт.** Что-нибудь еще? Может быть, есть еще варианты, как вы относились бы к ним по-другому?

**Клиент.** Думаю, я бы слушал их больше. И больше смеяться.

**Терапевт.** Значит, вы были стали внимательнее? Более понимающим?

**Клиент.** Наверное, да. Нам было бы веселее.

**Терапевт.** Значит, вы стали бы веселее?

**Клиент.** Точно.

**Терапевт.** Значит, вы стали бы вести себя по отношению к детям совершенно по-другому — более спокойно, покладисто, мягко, весело, внимательно. Итак, если наша работа поможет вам относиться к своим детям таким образом (как в моменты, когда вы чувствуете себя спокойно и умиротворенно, так и в моменты, когда вы чувствуете беспокойство, грусть или гнев) — она имеет смысл?

Мы можем использовать тот же подход, когда клиенты указывают на другие эмоциональные/психологические состояния, которые хотят иметь (например, уверенность, высокая самооценка, расслабленность, удовлетворенность, благополучие, радость — или классическое “Я просто хочу быть счастливым”).

Во всех этих случаях правило клиента (обычно бессознательное) звучит так: *я должен достичь этого психологического/эмоционального состояния, прежде чем смогу вести себя как человек, которым хочу быть*. В АСТ мы отменяем это правило и вводим другой образ жизни: *я могу вести себя как человек, которым хочу быть, даже если не чувствую того, что должен* (однако, если клиент по-прежнему зациклен на эмоциональных целях, мы откладываем ценности и возвращаемся к творческой безнадежности).

## Слияние с правилами

Если клиенты кажутся жесткими, тяжелыми, обремененными своими переживаниями или загнанными в ловушку — в отличие от проявления жизненной силы, открытости и свободы выбора — они, вероятно, сливаются с правилами, а не гибко контактируют с ценностями. Примеры ниже иллюстрируют разницу.

- Быть любящим (ценность).
- Я *должен* всегда любить, несмотря ни на что (правило).
- Быть добрым (ценность).
- Я *должен* всегда быть добрым, даже когда люди оскорбляют меня (правило).

- Быть эффективным (ценность).
- Я должен всегда быть эффективным и никогда не должен совершать ошибок (правило).

По сути, правила (строгие инструкции, которым вы должны следовать) легко идентифицируются такими словами, как *должен, обязан, нужно, следует, правильно, неправильно, всегда, никогда, не делать этого, не могу, не стану делать, не могу, потому что* и т.д. Есть бесчисленное множество способов действовать в соответствии с нашими ценностями даже в самых сложных ситуациях. Правила, напротив, имеют тенденцию ограничивать возможности и сужать варианты поведения, и чем строже мы их придерживаемся, тем меньше у нас выбора. Таким образом, слияние с правилами часто мешает действовать эффективно.

Кроме того, слияние с правилами имеет тенденцию “высасывать всю жизнь” из ценностей. Вместо смысла и жизненной силы клиенты, слившиеся с правилами, скорее всего, будут испытывать давление, обязательства, вину, стыд или тревогу. Часто это проявляется в беспокойстве: “Правильно ли я поступаю?”, “Достаточно ли делаю?”, “Может, делаю слишком много?” Таким образом, мы помогаем клиентам замечать, называть правила, разделяться с ними и возвращаться к базовым ценностям.

## Слияние с причинами

Когда мы делаем эту работу, часто проявляется слияние с причинами. Одна из форм, как это проявляется, — “Я не заслуживаю жизни”. Мы могли бы ответить на это так же, как на “Я не заслуживаю доброты” в главе 14. Другая версия — “Меня ничего не волнует”, на что мы отвечаем так же, как на нигилизм в главе 10.

Иногда клиенты используют повторяющиеся мысли как доказательство того, что являются плохими людьми или что у них на самом деле нет тех ценностей, о которых они заявляют (например, “Я знаю, что говорю, будто хочу обсуждать любовь и доброту, но это не может быть правдой, потому что меня обуревают ненавистные мысли”).

Возьмем случай с Марией, 54-летней женщиной, чей 26-летний сын Ник пристрастился к героину. Травма Марии была вызвана многочисленными неприятными инцидентами с участием Ника, в том числе несколькими опасными для жизни передозировками, госпитализациями, медицинскими осложнениями, юридическими проблемами и множеством агрессивных



столкновений, когда он выкрикивал оскорбительные замечания, угрожал насилием или даже угрожал убить себя, если Мария не даст ему денег на наркотики. Временами у Марии были такие мысли, как “Я хочу, чтобы он просто умер” или “Нам всем было бы лучше, если бы он никогда не родился”. Затем эти мысли запускали каскад самоосуждения: “Какая мать могла так думать? Я ужасна, я сделала его таким, какой он есть”.

Здесь мы имеем дело с навязчивыми мыслями и можем помочь клиенту реагировать на них с помощью методов, описанных в главах 10 и 11. Также полезно приравнять эти мысли к неэффективному решению проблем.

**Терапевт.** По сути, это ваш разум перешел в режим решения проблем. И проблема здесь в отношениях, которые причиняют много боли. Решение, которое предлагает ваш разум, — “искать способы покончить с этим”, включая смерть другого человека или альтернативную реальность, в которой его никогда не существовало. Но дело в том, что ваш разум на автопилоте генерирует эти решения. Вы не выбираете эти мысли сознательно. Они просто всплывают. И тот факт, что они огорчают вас, говорит вам о чем-то, не так ли? Мол, если бы вы действительно не хотели, чтобы он жил, эти мысли не беспокоили бы вас, я прав? Тот факт, что они вас так сильно беспокоят, говорит об обратном.

**Клиентка.** Я никогда не думала об этом в таком ключе.

**Терапевт.** Да, но это еще не все. Понимаете, сначала ваш разум создает эти мысли, а затем начинает видеть в них проблему. Это выглядит так: “Эй, эти мысли плохи!” Итак, теперь разум начинает вас осуждать, говоря, какая вы плохая; он считает, что если сможет достаточно вас напугать, то, возможно, вы перестанете так думать. Но что показывает вам ваш опыт; самоистязание на самом деле помогает?

**Клиентка.** Нет, не помогает.

**Терапевт.** Тогда попробуем вернуться к состраданию к себе?

## Экспериментальное избегание

Жизнь в соответствии с нашими ценностями — способ сделать жизнь богаче, полнее и значимее. Иногда это вызывает приятные и хорошие чувства, особенно когда мы можем придерживаться этого в несложных ситуациях. Однако в других случаях действия в соответствии с ценностями вызывают болезненные мысли и чувства, особенно когда мы выходим из

зоны комфорта, чтобы справиться с проблемами. Страх неудачи, ответственности, быть отвергнутым, совершить ошибку, боязнь неизвестного — все это является чем-то привычным, как и многие другие страхи и тревоги. И, конечно же, страх и тревога сами по себе никогда не являются преградами, в отличие от экспериенциального избегания.

Если клиенты не желают создать пространство для всех этих сложных когнитивных и эмоциональных процессов, они будут сопротивляться установлению связи со своими ценностями или действиям в соответствии с ними. В таких случаях мы переходим к разделению, принятию и состраданию к себе по мере необходимости, а затем возвращаемся к ценностям.

## Прояснение мотивации

Когда мы делаем что-то, мотивированное в первую очередь слиянием или экспериенциальным избеганием, оно редко приносит удовлетворение, а когда мы размышляем об этом сознательно, то, скорее всего, будем видеть в этом уход в сторону. Но если мы будем делать те же самые вещи осознанно, руководствуясь в первую очередь ценностями, они принесут гораздо больше удовлетворения, и мы, скорее всего, будем рассматривать их как движение вперед.

Например, если вы “хотите одиночества”, это цель, а не ценность; это просто означает, что вы хотите провести время в одиночестве. Теперь, если эта цель в первую очередь мотивирована слиянием с “я никому не нравлюсь” или избеганием социальной тревоги, тогда она не основана на ценностях и, вероятно, будет неудовлетворительным опытом. Но если эта же цель в первую очередь мотивирована такими ценностями, как забота о себе, творчество, внимательность, это будет другой — и гораздо более полезный — опыт. Мы помогаем клиентам различать эти вещи, не читая им дидактическую лекцию, а направляя их в получении опыта. В приведенном примере клиент — 38-летняя женщина, которая тратит много времени и энергии на то, чтобы угодить другим людям, и находит это утомительным. Но ей трудно отличить такое поведение от действий, основанных на ее ценности быть полезной.

**Клиентка.** Я немного сбита с толку, потому что мне кажется, что мои ценности толкают меня на уход в сторону.

**Терапевт.** Не могли бы вы привести пример?

**Клиентка.** Да, мне кажется, одна из моих главных ценностей — быть полезной. Так что на вечеринках, светских мероприятиях и семейных посиделках я всегда бегаю вокруг людей, присматривая за всеми, помогая тем, кто все организовал, готовит еду, наливает напитки, помогает на кухне. И я делаю это, потому что это уменьшает мое беспокойство. Я очень беспокоюсь, если оказываюсь в ловушке разговора или если люди спрашивают меня о личных вещах — так что это помогает мне увильнуть от общения и избавляет от всей этой неловкости и беспокойства.

**Терапевт.** Вы действительно заметили здесь нечто важное. Мотивация имеет значение. Когда мы делаем что-то, мотивированное избеганием, — пытаемся избежать сложных ситуаций, мыслей и чувств — это не приносит удовлетворения. И это то, что вы описываете. Когда мы делаем что-то, мотивированное ценностями, все происходит иначе. Делали ли вы когда-нибудь что-то полезное не для того, чтобы избежать беспокойства или неловкости, а просто потому, что вам действительно этого хотелось, в глубине души?

**Клиентка.** Конечно. Например, моя бабушка лежит в хосписе. Я навещаю ее каждые пару недель и вывожу на прогулку в инвалидном кресле.

**Терапевт.** И каково это?

**Клиентка.** Это приятно. Она всегда была очень добра ко мне, когда я была маленькой. Но это тяжело — грустно видеть ее такой, какая она сейчас.

**Терапевт.** И поэтому, хотя вы знаете, что вам будет грустно, вы навещаете ее?

**Клиентка.** Ну да, она же моя бабушка!

**Терапевт.** И когда вы это делаете, кажется ли вам, что вы становитесь тем, кем хотите быть?

**Клиентка.** О, да.

**Терапевт.** А как насчет того, когда вы избегаете разговоров на вечеринке, помогая организаторам: это помогает быть вам человеком, которым хотите быть?

**Клиентка.** Нет.

**Терапевт.** Верно. Так что помогать своей бабушке — значит жить своими ценностями. Помощь на вечеринке — ну, ценность все еще есть, но она как бы уходит на задний план, не так ли? Я имею в виду, что движет вами больше всего?

**Клиентка.** Попытка избежать беспокойства.

**Терапевт.** Да, большая разница.

В литературе о травмах мы часто читаем о “стратегиях выживания”, “созависимом поведении”, “угодничестве людям”, “подчинении” и т.д. Но когда мы смотрим на это поведение через призму ТФАСТ, то видим, что все это в первую очередь мотивировано слиянием и экспериенциальным избеганием. Мои любимые интервенции, чтобы отличить эти мотивы от ценностей, — варианты вопроса о волшебной палочке.

Если бы я мог взмахнуть волшебной палочкой, чтобы все на планете автоматически полюбили вас, хорошо к вам относились и одобряли все, что вы делаете, независимо от того, что вы делаете, стали бы вы продолжать и делать это? Или вы бы сделали что-то другое?

- Если бы я мог взмахнуть волшебной палочкой, чтобы не было ни шанса на неудачу, ни шанса, что что-то пойдет не так — все неприятности, которых вы больше всего боитесь, не смогут произойти, — вы бы все равно поступили так?
- Если бы я мог взмахнуть волшебной палочкой, чтобы у вас не было страха, вы бы все равно поступали так же?
- Если бы я мог взмахнуть волшебной палочкой, чтобы все правила о том, *что, как и когда* вы должны или не должны делать, потеряли всю свою власть над вами — вы бы по-прежнему делали это?

Давайте продолжим пример выше, чтобы увидеть, как мы можем применять такие вопросы в сессии.

**Терапевт.** Итак, если бы я мог взмахнуть волшебной палочкой, чтобы в следующий раз, когда вы будете на вечеринке, вы вели себя как человек, которым вы действительно хотите быть. И ничто вас не могло остановить — ни мысли, ни чувства (потому что это волшебство, верно?). Как бы вы вели себя по-другому?

**Клиентка.** Ну, я бы все равно помогала, потому что мне нравится помогать.

**Терапевт.** Вы бы так же сильно помогали, как раньше?

**Клиентка.** Нет, наверное.

**Терапевт.** Так что бы вы сделали вместо этого, если бы не были так заняты, помогая?

**Клиентка.** Я бы больше общалась с людьми.

**Терапевт.** И они бы лучше узнали вас?

**Клиентка.** Ой, это страшно.

**Терапевт.** Но ведь это же магия! Если бы случилось волшебство, значит, страх потерял бы над вами всю свою власть...

**Клиентка.** Да, я бы дала им узнать меня получше.

**Терапевт.** И какие это ценности, если вы разговариваете с людьми, узнаете их и позволяете им узнать вас?

**Клиентка.** Э-э, я не знаю...

**Терапевт.** Это может быть какое-то из значений в этом списке?

**Клиентка** (*просматривая список*). М-м... Быть искренней... Открытой... Доверчивой...

**Терапевт.** Смелой?

**Клиентка.** Да!

**Терапевт.** Значит, если бы наша работа здесь могла помочь вам в этом, это было бы полезно?

**Клиентка.** Не думаю, что это получится.

**Терапевт.** Вы выглядите обеспокоенной.

**Клиентка.** Так и есть.

**Терапевт.** Что у вас проявляется?

**Клиентка.** Я боюсь (*терапевт проводит короткое упражнение NAME, чтобы создать пространство для беспокойства, затем продолжает*).

**Терапевт.** Значит, даже мысль о том, чтобы действовать в соответствии с этими ценностями, вызывает тревогу, верно? И вашему разуму это не нравится. Итак, что он говорит вам?

**Клиентка.** Не делай этого!

**Терапевт.** Да, следуй правилам. И ваш разум установил несколько очень четких правил о том, что вы можете и что не можете делать. Давайте пройдемся по ним. Очевидно, что номер один: "Будь полезной". Есть другие?

**Клиентка.** Ну, не разговаривать ни с кем слишком долго. Продолжать двигаться.

**Терапевт.** Ага. И о чем вам разрешено говорить?

**Клиентка.** О, просто шутки или светская беседа.

**Терапевт.** И вам нельзя говорить о?..

**Клиентка.** Личных вещах. Ничего глубокого и значимого.

**Терапевт.** И чем разум угрожает вам, запрещая нарушать эти правила? О чем он вас предупреждает, что произойдет?

**Клиентка.** Вы знаете. Что все узнают, какая я на самом деле.

**Терапевт.** И что дальше?

**Клиентка.** И тогда я им не понравлюсь.

**Терапевт.** И что дальше?

**Клиент.** Ну, они не захотят меня знать.

**Терапевт.** И что дальше?

**Клиентка.** Я останусь одна.

**Терапевт.** И это довольно большая угроза, не так ли?

**Клиентка.** Ага.

Терапевт теперь определил слияние и экспериенциальное избегание, которые мотивируют поведение клиентки, и определил ценности, которые она “потеряла”. Есть много способов двигаться дальше: исследовать способы действовать в соответствии с этими ценностями (открытость, честность, доверие и смелость) в социальных ситуациях; разделение с правилами; создать пространство для беспокойства, которое неизбежно будет сопровождать это новое поведение. Если позволяет время, терапевт может также изучить комментарий клиентки “Они узнают, какая я на самом деле”: выявить слияние с самоосуждением и перейти к состраданию к себе (если времени недостаточно, терапевт может обратиться к этому на следующем сеансе).

## Домашнее задание

В качестве домашнего задания мы могли бы попросить клиентов подумать о своих ценностях, написать о них, поговорить о них с любимым человеком. Мы также можем попросить клиентов отслеживать, когда и где они действуют в соответствии со своими ценностями и что происходит, когда они это делают (см. листы домашних заданий в *Extra Bits*).

Однако, если клиент уже ясно представляет хотя бы некоторые из своих ценностей, мы можем попросить его назвать область жизни (например, работу, отношения, здоровье или отдых) и указать две или три ценности, с которыми он “поиграет” в этой сфере. В качестве альтернативы мы можем предложить клиенту поэкспериментировать с “Ощущением и смакованием” [Harris, 2015].

## Ощущение и смакование

**Терапевт.** Каждое утро выбирайте одну или две ценности, которые хотите применять в течение дня. Так, например, вы можете выбрать “игривость” и “открытость”. Можете выбирать каждый день разные или всегда сохранять одни и те же — решать вам. Затем в течение дня ищите возможности “привнести” эти ценности в свою деятельность — поэтому, что бы вы ни говорили или ни делали, посмотрите, сможете ли вы придать этому “вкус” таких ценностей. И, ощущая этот вкус, смакуйте его! Вы замечаете, что делаете, и активно наслаждаетесь процессом — так же, как наслаждаетесь любимой едой или музыкой — настраиваетесь, замечаете, что происходит, цените это.

Большинство клиентов хорошо реагируют на это предложение, но у некоторых возникают большие трудности со “смакованием”, что указывает на необходимость работы над навыками осознанной оценки, как в главе 27.

### Дополнение

В главе 15 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете контрольные списки ценностей, информацию о карточках ценностей, рабочие листы для мониторинга активности, различные рабочие листы для домашних заданий, “В яблочко” и “Жизненный компас”.

## Резюме

Ценности являются основой всей модели АСТ. Подобно компасу, они указывают нам направление, держат нас на правильном пути и помогают найти дорогу, когда мы заблудились. Клиентам часто трудно соединиться со своими ценностями, потому что они погребены под слоями слияния и избегания. Особенно это касается клиентов, которые оторваны от своих чувств или имеют обедненное чувство собственного достоинства. Но со временем, с нежной, терпеливой настойчивостью — и огромной долей понимания и сострадания — мы обычно можем добиться этого. Мы можем обнаружить ценности, спрятанные во многих местах, особенно в рассказах о том, чего не хватает или что потеряно, в переживаниях, дающих ощущение жизненной силы и смысла, и в важных сообщениях, переносимых болезненными эмоциями. Как только ценности обнаружены, они становятся мощным источником мотивации и вдохновения для непростой работы по построению осмысленной жизни.

## Глава16

# Делаем то, что работает

Двойная цель TFACT состоит в том, чтобы уменьшить психологические страдания и построить осмысленную жизнь. Для достижения этих результатов требуются ответственные действия: жить в соответствии с нашими ценностями и действовать в соответствии с ними — как значительными, так и незначительными путями. *Ответственные действия* — поистине широкое понятие; оно включает в себя не только постановку целей, планирование действий, решение проблем и формальную экспозицию, но и любой тип экспериенциально подтвержденной поведенческой интервенции — от поведенческой активации при депрессии до обучения социальным навыкам для решения межличностных проблем.

Основная тяжесть работы на этом этапе заключается в том, чтобы помочь нашим клиентам восстановить, открыть или расширить важные области жизни, которых они избегали, и большинство сеансов имеют двойную направленность на преобразование ценностей в действия и преодоление препятствий. В первой части главы мы рассмотрим основные элементы этой работы. Во второй части рассмотрим пример, иллюстрирующий их, а в третьей части — стратегии, способствующие ответственным действиям, несмотря на многочисленные проблемы, связанные с травмой.

## От ценностей к действиям

На типичном сеансе мы предлагаем клиентам выбрать область жизни или проблему, над которой нужно работать, и выбрать ценности, которые они хотят воплотить в жизнь. Затем мы помогаем им ставить цели, создавать планы действий и реализовывать их. В некоторых случаях это может включать отказ от токсичных сфер жизни (например, прекращение оскорбительных отношений, уход с небезопасной работы или избегание людей и мест, которые способствуют злоупотреблению наркотиками). Как и следовало ожидать, такая работа обычно вызывает болезненные мысли и



чувства, поэтому нам часто приходится переходить к разделению, принятию или состраданию к себе, а затем возвращаться к текущей задаче.

## Полезные вопросы для целей

Попросив клиента выбрать область жизни, которую он хочет улучшить, или конкретную проблему, которую планирует решить, мы можем задать такие вопросы.

- Какие ценности вы хотите привнести в игру?
- Что вы планируете отстаивать?
- Что вы хотите делать перед лицом этого?
- Кем вы мечтаете быть, решая эту проблему?
- Что вы желаете показать другим?

Клиент определяет от одной до трех ценностей, и мы используем их для постановки SMART-целей. Существуют различные версии аббревиатуры SMART (“умный”. — *Примеч. перев.*). Я предпочитаю следующую:

**S** (Specific) — конкретный;

**M** (Motivated by values) — мотивированный ценностями;

**A** (Adaptive) — адаптивный;

**R** (Realistic) — реалистичный;

**T** (Time-framed) — ограниченный по времени.

Если вы не знакомы с этими терминами или не знаете, как ставить цели SMART, см. *Extra Bits*.

## Преобразование целей в планы действий

Далее мы разбиваем эти цели на планы действий.

- Когда и где вы будете это делать?
- Каков первый шаг? И что потом? А затем?
- Какое оборудование, ресурсы и навыки вам понадобятся?
- Какие навыки разделения вам необходимы?
- Как это будет выглядеть и звучать на видео?

Часто мы можем “убрать посредника”: сразу перейти от ценностей к действиям без промежуточного этапа постановки целей (мы делали так в протоколе ВОЗ, считая, что постановка целей добавит ненужный уровень сложности; это также хороший вариант для клиентов, которые боятся, возмущаются или чувствуют себя перегруженными постановкой целей). Если пойти по этому пути, то после определения ценности следует спросить: “Итак, какие незначительные простые действия вы можете предпринять прямо сейчас, чтобы начать жить этими ценностями? Нечто маленькое, что мы могли бы сказать и сделать, не слишком обременительное?” И мы подчеркиваем этот аспект — “мыслить малым”.

**Терапевт.** Вы знаете поговорку “Путь в тысячу километров начинается с одного шага”? Так что давайте думать сейчас о малом. Какой самый маленький и легкий шаг вы могли бы сделать?

## Долгосрочные цели

Первоначально ТФАСТ фокусируется на краткосрочных целях и планах действий: чего вы хотите достичь в ближайшие несколько часов, дней или недель? Но позже мы посмотрим на более долгосрочные цели, такие как поиск партнера или смена карьеры (конечно, это не обязательно должно быть так: мы можем рассматривать долгосрочные, среднесрочные или краткосрочные цели на любом этапе терапии). Разбивая эти цели, мы предлагаем клиенту подумать: что мне нужно начать делать *прямо сейчас*, чтобы иметь наилучшие шансы на достижение этого в будущем? Какие краткосрочные и среднесрочные цели приблизят меня к цели?

Так, например, если у клиента есть долгосрочная цель найти партнера, краткосрочные цели могут включать изучение и присоединение к платформам знакомств, начало новой деятельности, где человек может встретить подходящих людей, или, возможно, также поработать над социальными навыками. Среднесрочные цели могут заключаться в том, чтобы ходить на свидания или заниматься совместной деятельностью с потенциальными кандидатами. Так же, если долгосрочная цель состоит в том, чтобы найти новую работу или сменить профессию, краткосрочными целями могут быть изучение различных вариантов работы, посещение консультанта по вопросам карьеры или написание резюме. Среднесрочными целями могут быть приобретение новых навыков, получение опыта работы или участие в собеседованиях.

## **Решение проблем на основе ценностей**

Решение проблем в TFACT отличается от других моделей, потому что оно явно основано на ценностях. Таким образом, после определения проблемы мы исследуем: “Что вы хотите отстаивать, сталкиваясь с такими переживаниями?” или “Какие ценности вы хотите привнести в свою жизнь?”

Затем мы следуем всем традиционным шагам формального решения проблем. Проводим мозговой штурм возможных вариантов действий, рассматриваем плюсы и минусы каждого из них и объединяем лучшие идеи в план действий. Внедряем его, отслеживаем результаты и модифицируем по мере необходимости — в зависимости от того, что сработало, а что нет (зачастую используя формулу выбора).

## **Определение возможных препятствий**

После того как клиенты разработали план действий, мы спрашиваем: “Вы можете придумать что-нибудь, что могло бы этому помешать?” Затем помогаем им понять, как справиться с этими препятствиями, если они возникнут.

Целесообразно просчитать “запасной вариант” или “план на случай непредвиденных обстоятельств”; если по той или иной причине нельзя следовать определенному плану действий. Всегда есть много других способов действовать в соответствии с ценностями. Но без предварительного планирования клиенты могут этого не осознавать. Поэтому мы спрашиваем: “Слышали ли вы выражение о том, что даже самые продуманные планы часто идут наперекос? Если все пойдет не так, каков план Б?”

## **Готовность**

Данный аспект имеет большое значение. Мы неоднократно проверяем, готовы ли клиенты действовать, даже если это страшно, больно и сложно. Мы напоминаем, что они не обязаны ничего делать; это их личный выбор. И мы гарантируем, что это служит их собственным ценностям и целям, а не угрожает терапевту или управляется им.

Ранее мы рассматривали *готовность* как синоним принятия: готовность дать пространство мыслям и чувствам ради ценностей (в отличие от неохотного или половинчатого создания пространства для них, которое мы называем “толерантностью”). Здесь готовность относится к качеству поведения: делать что-то добровольно, а не с негодованием или неохотой. И нужно четко отличать “быть готовым” от “хотеть”.

- Клиент.** Я действительно не хочу этого делать.
- Терапевт.** Конечно, не хотите. Это рождает массу неприятных мыслей и чувств. И вам не нужно этого делать. Вопрос: важно ли это для вас? Готовы ли вы это сделать, даже если не хотите?
- Клиент.** Не вижу разницы.
- Терапевт.** Предположим, у меня рак. Сейчас я не хочу проходить химиотерапию, лучевую терапию или делать операцию, но я был бы готов пройти их, чтобы вылечить свой рак. Поэтому, если что-то важно, мы можем быть готовы сделать это, даже если не хотим. Вы когда-нибудь делали что-то нерешительно или с обидой?
- Клиент.** Да.
- Терапевт.** Значит, такие действия противоположны готовности. И вы заметили, насколько они неудовлетворительны?
- Клиент.** Да, понимаю. Но я не чувствую желания так поступать.
- Терапевт.** Разумеется. Потому что готовность — не чувство, она больше похожа на отношение: “Это важно для меня, я забочусь об этом, потому готов поступать определенным образом, даже несмотря на то, что у меня много неприятных чувств и мыслей о том, чтобы не делать так”.

## Мотивация

К новому поведению трудно привыкнуть, поэтому мотивация — важный аспект готовности. Здесь ценности являются основополагающими. Подобно мифическому философскому камню, который превращает неблагородные металлы в золото, ценности могут превратить любую деятельность во что-то значимое и полезное. В таком контексте мы можем спросить следующее.

Итак, когда будете поступать определенным образом, будет ли это...

- движением вперед/приближением к цели/движением к жизни, которую вы хотите построить;
- действием, чтобы попробовать что-то новое/что-то другое вместо того, чтобы делать то же самое/тем же самым образом;
- сближением/большим соответствием тому типу людей, которыми вы хотите быть в глубине своего сердца;
- пользой вам или людям, которых любите?

## **Мониторинг и планирование**

В предыдущей главе мы обсуждали, как побуждать клиентов следить за своей повседневной деятельностью и оценивать ее с точки зрения жизнеспособности и эффективности. Это позволяет узнать много нового о том, что клиент делает полезного, а что не дает результатов. Часто это отличный плацдарм для ответственных действий: идея состоит в том, чтобы делать больше полезного и исследовать альтернативы тому, что не работает.

Рука об руку с мониторингом идет планирование. Мы рекомендуем клиентам заполнять рабочие листы (см. *Extra Bits*), чтобы планировать жизненные мероприятия на неделю вперед. Это продвинутое планирование стимулирует и поддерживает позитивное изменение поведения и особенно важно для клиентов, которые переживают апатию, демотивацию или находятся в депрессии. Если они не планируют заранее, то часто тратят время неудовлетворительным образом. Планирование возможно на любой срок, от дня до недели, и чем больше планирования и организации требует деятельность, тем раньше она должна начаться.

Если клиенты не имеют ни малейшего представления о том, чем можно занять свое время, это само по себе играет большую роль в поддержании или усугублении их страданий. В таких случаях мы можем представить им список приятных занятий (вы найдете его в *Extra Bits*, поиск в Google по запросу “список приятных занятий” также даст множество альтернатив). По мере развития терапии мы можем помочь клиентам осознанно заниматься этими делами, одновременно отвлекаясь от трудных мыслей и принимая их. И чувства почти наверняка возникнут.

## **Изучение и проведение экспериментов**

Есть такое известное выражение: “Если вы всегда делаете то, что делали прежде, то всегда получаете то, что получали прежде”.

Эта цитата Джесси Поттера (часто ошибочно приписываемая Генри Форду) говорит о проблеме поведенческой ригидности. Когда мы сталкиваемся с трудными ситуациями, поведенческая изменчивость (обычно) является адаптивной, но по умолчанию мы возвращаемся к давно установившимся паттернам. Лишь иногда это может быть эффективным. Зачастую к тому времени, когда клиенты приходят на терапию, они застревают в узких, жестких репертуарах поведения, которые не дают им желаемых результатов. Иногда они даже не подозревают об этом.

Поэтому мы призываем их исследовать другие варианты, экспериментировать с новыми и разными способами поведения. Безусловно, это рискованно. Когда мы выходим из зоны комфорта и пробуем что-то новое, всегда есть риск неудачи. Нет никаких гарантий. Что-то может пойти не так; действия могут иметь неприятные последствия; все может даже ухудшиться. Таким образом, тревога — и все связанные с ней оправдания — практически гарантированы, и мы неоднократно нормализуем и подтверждаем ее. И спрашиваем: “Готовы ли вы создать пространство для этих трудных мыслей и чувств, чтобы делать то, что имеет значение?”

А если клиент не хочет? Рад, что вы спросили.

## **Жесткие препятствия**

Снова и снова, выполняя эту работу, мы будем наткаться на жесткие барьеры — их можно собрать в группу под аббревиатурой HARD.

**H (Hooked)** — попадание на крючок;

**A (Avoiding discomfort)** — избегание дискомфорта;

**R (Remoteness from values)** — уход от ценностей;

**D (Doubtful goals)** — сомнительные цели.

### **H — попадание на крючок**

Клиенты будут постоянно попадаться на крючок через объяснения: их разум будет придумывать много разных причин, почему они не могут, не способны или даже не должны предпринимать действия: “Я не заслуживаю жизни”, “У меня ничего не получится, даже если я попытаюсь”, “Случится что-то плохое”, “Мне будет больно” и т.д.

Противоядием является разделение — особенно через NAME. Основная “цель” разума практически для всех форм обоснования — защита, избавление от боли, удержание от риска. И вопрос осуществления всегда представляет собой некую версию “Если позволить подобным мыслям делать выбор, куда это вас приведет?” Добавим: “Вы не можете помешать возникновению этих мыслей, но вы можете разделить с ними”.

### **A — избегание дискомфорта**

Личностный рост и значимые изменения означают выход из зоны комфорта. Это неизбежно вызывает дискомфорт в виде тяжелых мыслей, ощущений, эмоций, воспоминаний и побуждений. Если клиенты не могут

открыться и создать пространство для этого опыта, они не будут делать то, что действительно важно. Чтобы преодолеть этот барьер, мы больше работаем над развитием или применением навыков принятия и сострадания к себе.

### **Р — уход от ценностей**

Зачем клиентам заниматься этими сложными вещами, если они не важны и не имеют смысла? Если клиенты игнорируют, пренебрегают или забывают свои ценности или отрываются от них через слияние (например, с правилами); или просто на словах признают определенные ценности, чтобы угодить терапевту, тогда процесс не произведет желаемого эффекта.

Противоядие состоит в том, чтобы помочь клиентам по-настоящему идентифицировать и соединиться со своими ценностями, а также признать, что они будут жить этими ценностями в каждом своем действии.

### **Д — сомнительные цели**

Как упоминалось в главе 9, после согласования плана действий полезно оценить, насколько он реалистичен, по шкале от 0 до 10. Если клиент наберет меньше 7 баллов, маловероятно, что он пойдет до конца. Итак, мы исследуем: являются ли его цели чрезмерными? Пытается ли человек сделать слишком много или слишком быстро? Быть может, он пытается сделать это идеально? Старается ли он делать то, для чего ему не хватает ресурсов (таких как время, деньги, энергия, здоровье, социальная поддержка или необходимые навыки)? Если это так, мы меняем цели: делаем их меньше, проще, легче и согласовываем с ресурсами клиента — до тех пор, пока оценка выполнимости не поднимется как минимум до 7 баллов.

---

Идея состоит в том, чтобы пройти через эти общие барьеры с клиентом, увидеть, какие из них актуальны, и придумать план их преодоления (в *Extra Bits* вы найдете рабочий лист жестких барьеров).

## **Пример терапевтической сессии с Марком**

Это отрывок из шестой сессии с Марком, 34-летним бывшим офицером. У Марка развился посттравматический стресс после службы в армии, во время которой его друг был ранен выстрелом в голову. После Марк ушел из армии. Он живет один, стал социально замкнутым и чувствует себя

очень одиноким. В соответствии со своими ценностями “мужество, забота о себе и дружба” он хочет восстановить социальные контакты с друзьями и семьей. Он хотел бы начать со своего старого друга Джейка.

**Терапевт.** Есть сомнения по поводу этого? Что вы чувствуете, когда говорите об этом как о возможности?

**Клиент.** Я чувствую сопротивление (вы знаете: я не люблю говорить о сложном слишком много). И некоторое смущение, из-за того что не поддерживаю контакт.

**Терапевт.** Значит, это обоснованные опасения. Вы замечаете, что что-то происходит в вашем теле прямо сейчас? Некомфортные ощущения?

**Клиент.** Да. Я ощущаю боль в животе, вот здесь.

**Терапевт.** Опишите это чувство.

**Клиент.** Ощущение тяжести или что-то в этом роде.

**Терапевт.** Тяжесть? Какой формы и размера?

**Клиент.** Как мяч (*пальцем рисует круг на животе*).

**Терапевт.** А как бы вы описали это чувство?

**Клиент.** Может быть, как страх или что-то в этом роде.

**Терапевт.** Страх? Что ж, этого следовало ожидать. Когда мы начнем говорить об изменениях в вашей жизни, чтобы построить новое будущее, вероятно, появится много сложных мыслей и чувств (*терапевт проводит с клиентом девяностосекундное упражнение NAME, чтобы помочь ему принять страх, после этого они исследуют мотивацию*). Итак, как мы уже обсуждали ранее, ваш разум подобен машине, которая выдает аргументы. И он называет целую кучу причин, чтобы этого не делать. Могу я попросить вас записать некоторые из них?

**Клиент.** Хорошо (*терапевт помогает клиенту определить мотивацию, задавая такие вопросы, как: “Как ваш разум пытается отговорить вас от этого?”, “О чем он предупреждает, что может пойти не так?” Клиент записывает каждую причину на листе бумаги, это продолжается в течение трех минут. Мысли включают: “Не хочу говорить о том, что произошло”, “Он меня покинул”, “У него нет на меня времени”, “Мы слишком разные”, “Он не захочет говорить со мной, я слишком много всего натворил, мне нечего сказать”, “У него своя жизнь, а у меня нет, у меня ничего нет, я ничто и никто”*).



**Терапевт.** Таким образом, ваш разум действительно работает словно топор, не так ли? “Я ничего не получил. Я ничто. Я никуда не движусь”. И я предполагаю, что это касается не только Джейка; ваш разум сказал бы это, если бы вы подумали о том, чтобы связаться с любым другим человеком.

**Клиент.** Да, скорее всего.

**Терапевт.** Я имею в виду, что может быть несколько небольших вариаций на тему, но в основном это будет так: “Я ничто, у меня ничего нет, я им не нужен, я не люблю говорить...”

**Клиент.** Наверное, да.

**Терапевт** (указывая на бумагу). Так как же вы собираетесь отцепиться от этого?

**Клиент.** Хм... Я могу назвать это историей под названием “Не делай так!”

**Терапевт.** Да, неплохое название. Могу я попросить вас написать это на обороте? *(На обороте листа терапевт просит Марка написать большими буквами: “Ага! Снова это! История «Не делай этого!» Спасибо, что заметил. Я знаю, что ты пытаешься спасти меня от боли, но все в порядке, я справляюсь”. Марк уже использовал подобные техники на предыдущих сеансах. Терапевт просит Марка молча прочитать про себя все негативные мысли, написанные на бумаге, и подчеркивает: “Посмотрите, сможете ли вы действительно позволить им зацепить вас”. Затем просит Марка перевернуть бумагу и молча прочитать утверждение на обороте. Марк находит это очень полезным.)*

Итак, все эти вещи — мысли и чувства, страх, смущение, боль в животе, самоосуждение — будут продолжать появляться как барьеры, мешающие вам делать что-либо, улучшающее вашу жизнь.

**Клиент.** Думаю, вы правы.

**Терапевт.** Есть идеи, от чего ваш разум пытается вас спасти?

**Клиент.** Хм, да, смущение? Страх? Отказ?

**Терапевт.** Да. Страх, смущение, обида. Итак, разум пытается защитить вас. Нужно сделать выбор. Отказываетесь ли вы от выполнения важных дел из-за тяжелых мыслей и чувств или освобождаете для них место и делаете то, что действительно важно?

**Клиент.** Я не сдамся.

**Терапевт.** Что же вы собираетесь делать?

**Клиент.** Я позвоню другу.

**Терапевт.** Знаете, мой разум подсказывает, что вы сочтете мои слова банальными, но мне действительно важно выслушать вас. Я вижу, как вам больно, и знаю, что вы прошли невероятно трудный путь. Я понимаю: ваш разум генерирует оправдания, чтобы сдаться, и все же вы готовы продолжать идти. Это вдохновляет.

**Клиент.** Спасибо.

**Терапевт.** Итак, каков самый первый шаг?

**Клиент.** Ну, я думаю, просто взять и набрать номер.

**Терапевт.** Хорошо. Но я хочу кое-что уточнить. Я собираюсь задать вопрос, и прежде чем ответите, хочу, чтобы вы просто применили свою способность замечать и обратили внимание на то, что говорит ваш разум, заметили, какие чувства проявляются в теле. Хорошо? Так вот вопрос: когда вы собираетесь ему позвонить? Назовите мне день, дату, время. Потратьте несколько секунд. Просто обратите внимание на то, что говорит ваш разум в ответ на этот вопрос. Обратите внимание, какие переживания проявляются в вашем теле.

**Клиент.** Ладно.

**Терапевт.** Что вы ощущаете в своем теле?

**Клиент.** У меня немного свело живот. Также есть подергивания, похожие на нервные тики.

**Терапевт.** Что говорит ваш разум?

**Клиент.** Это похоже на сканирование, потому что я не знаю... Будет ли он на связи? Ответит ли он? Что мы будем делать?

**Терапевт.** Могу я попросить вас записать и это, пожалуйста? Будет ли он на связи? Ответит ли он? Что мы будем делать? *(Марк записывает.)* А как бы вы описали это чувство?

**Клиент.** Хм, волнение.

**Терапевт.** Вы беспокоитесь? И если тревога проявляется прямо сейчас, просто при упоминании о звонке, мы можем в значительной степени гарантировать, что она проявится и в реальной ситуации.

**Клиент.** Да, вы правы.

**Терапевт.** Готовы ли вы создать пространство для всего этого?

**Клиент.** Да. Конечно.

**Терапевт.** Здорово. Итак, давайте составим план. Когда вы собираетесь звонить? День, число, время?

**Клиент.** Хорошо, скажем, в среду, после работы — около 6 часов вечера.

**Терапевт.** Итак, давайте проиграем ситуацию. Я буду Джейком. Вы набираете номер. *(Клиент и терапевт делают вид, что разговаривают по мобильным телефонам.)* Привет.

**Клиент.** Привет, Джейк, как дела?

**Терапевт.** Кто это?

**Клиент.** Это Марк.

**Терапевт.** Марк... Марк! Привет!

**Клиент.** Эй, приятель, как дела? Давно не виделись!

**Терапевт.** Да уж. И правда давно. Что, черт возьми, с тобой случилось?

**Клиент** *(неловко)*. Э-э... Да... Ну, э-э...

**Терапевт.** Хорошо, давайте сделаем паузу. Что сейчас проявляется?

**Клиент.** Хм, я немного смущен, немного испуган, еще я не знаю, что сказать.

**Терапевт.** Хорошо. Что на самом деле говорил ваш разум, пока вы разговаривали с Джейком?

**Клиент.** Ну, знаете, что это глупо. Говорил, что лучше отключиться.

**Терапевт.** Это то, что ваш разум скажет вам сегодня. Поэтому, может быть, стоит немного порепетировать — подготовить то, что вы собираетесь сказать?

**Клиент.** Да, я мог бы просто, знаете, попрактиковаться, может быть, в том, что я собираюсь сказать, например, где я был, почему я не поддерживал связь.

**Терапевт.** Отлично. Допустим, вы поболтаете с ним несколько минут, а потом... Что вы собираетесь у него спросить? Мол, вы предлагаете навестить упущенное, сделать что-то вместе?

**Клиент.** Да, может быть, спросить, не хочет ли он пойти выпить пива или поиграть в баскетбол, побросать мячи. *(Теперь они разыгрывают эту часть разговора по ролям, и терапевт снова просит Марка заметить, что происходит. Марк снова сообщает о смущении, беспокойстве и мыслях о том, чтобы отказаться от затеи.)*

**Терапевт.** Итак, на основе этих ценностей — мужество, забота о себе и дружба — готовы ли вы дать пространство всему, о чем мы говорим?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** По шкале от 0 до 10, насколько реалистично, что вы пойдете домой, отрепетируете и спланируете разговор, а также на самом деле сделаете телефонный звонок в среду в 18:00?

**Клиент.** Э-э... Я хотел бы сказать 10, но на самом деле около 8.

---

Вышеприведенный пример иллюстрирует две ключевые темы этой главы: преобразование ценностей в цели и действия, а также преодоление жестких барьеров. Обратите внимание на использование ролевой игры для воплощения плана действий в жизнь, а также на повторяющиеся переходы к разделению и принятию.

## Дополнительные стратегии для ответственных действий

При расстройствах, связанных с травмой, на пути к ответственным действиям часто возникает много препятствий, поэтому нам обычно требуется несколько стратегий, чтобы помочь клиентам делать то, что для них действительно важно. В этом разделе мы рассмотрим несколько вариантов; идея состоит в том, чтобы добавить их к методам, которые мы уже рассмотрели.

### Наслаждаться и ценить

В предыдущей главе мы говорили о том, чтобы “ощущать и смаковать”. Мы можем распространить эту практику на все ответственные действия на постоянной основе, все время настраиваясь на базовые ценности и внимательно оценивая то, что происходит в результате. Это играет большую роль для развития постоянной мотивации. Например, многие клиенты с расстройствами, связанными с травмой, страдают от высокой социальной тревожности, особенно в отношении страха перед негативной оценкой. Социальная изоляция по понятным причинам является обычным явлением. Но даже когда клиенты посещают светские мероприятия, они часто “выходят из себя”: “выдерживают” и “терпят” с небольшим удовлетворением или удовольствием или вообще без него. Впоследствии они, как правило, оценивают событие — и свое собственное социальное

“представление” — крайне негативно: “Это было ужасно”, “Пустая трата времени”, “Ненавидел каждую минуту этого”, “Я был бесполезен”, “Я не смог ни с кем поговорить”, “Я спрятался в угол” и т.д. Естественно, это не сулит ничего хорошего для будущей социализации.

Поэтому, когда такие клиенты посещают общественные мероприятия, мы можем поощрять их замечать и ценить все те короткие моменты, когда им удастся установить зрительный контакт (даже мимолетно), поделиться чем-то личным или установить контакт с кем-либо. Таким образом, даже если общий опыт вызывает стресс и неудовлетворенность, в нем есть моменты, которые люди могут оценить. И со временем, по мере улучшения их навыков, у них, вероятно, будет больше таких значимых моментов (конечно, осознанное оценивание — это навык, который обычно требует формальной практики: см. главу 27).

## Когнитивная гибкость и ответственные действия

Как обсуждалось ранее, АСТ помогает людям не только избавиться от бесполезных мыслей, но и развить новые, более эффективные способы мышления. Давайте быстро рассмотрим три типа гибкого мышления, которые ТФАСТ поощряет для облегчения ответственных действий: рефрейминг, переосмысление и мотивационный разговор с самим собой.

### Рефрейминг

Это означает взгляд на что-то с другой точки зрения, что затем позволяет изменить нашу реакцию на это. ТФАСТ полна рефрейминга — особенно в отношении того, что находится под нашим контролем, а что нет. Например, иногда клиенты сливаются с мыслями типа “Я потерплю неудачу” или “Это не сработает”. После нормализации этих мыслей мы часто делаем рефрейминг: “Правда в том, что мы не можем контролировать, достигнем цели или нет, но у нас есть большой контроль над действиями, которые мы предпринимаем, чтобы попытаться ее достичь. Так что даже если нет никаких гарантий, мы все равно можем сделать все возможное. Или потерпим неудачу, по крайней мере будем знать, что пытались. Но если мы сдаемся, потому что наш разум говорит: «Это не сработает», то это, очевидно, не ведет нас к той жизни, о которой мечтали”.

Иногда у клиентов существует нарратив “У меня никогда не будет такой жизни, какой я хочу”, и часто они могут подтвердить это неопровержимыми доказательствами, основанными на их прошлой истории травм. Если

это так, мы подтверждаем, что жизнь, которую они имеют, не та, о которой они мечтают, и мы помогаем им создать пространство для неизбежных болезненных чувств и практикуем сострадание к себе. После долгих проверок и с большим состраданием мы можем помочь им переосмыслить эту ситуацию: “То, через что вы прошли, поистине ужасно. Никто не должен испытать это. Вопрос в том, что дальше? Куда двигаться? Вы, наверное, знаете старую поговорку: «Мы не можем выбирать, какую колоду карт нам предлагает жизнь, но мы можем выбирать, как нам ее разыгрывать»”. Другими словами, сейчас задача клента состоит в том, чтобы максимально вовлечься в свою жизнь, даже если она не является воплощением его мечты.

В других случаях клиенты могут протестовать: “Слишком поздно”. В этом случае полезным рефреймингом является старая китайская поговорка: “Лучшее время посадить дерево было двадцать лет назад; второе лучшее время — сейчас”. Другими словами, мы согласны, было бы лучше начать раньше, но это не зависит от клиента; что находится в его власти, так это принять меры сейчас (можно добавить: “Ваш разум будет повторять, что уже слишком поздно, и каждый раз, когда он говорит это, вам приходится делать выбор”).

## Переосмысление

Чем сложнее, тяжелее или опаснее ситуация, тем больше вероятность того, что она вызовет слияние с суждениями, темами, правилами, причинами, схемами или базовыми убеждениями. И, в свою очередь, это слияние формирует то, как мы интерпретируем ситуацию. Слишком часто наша первоначальная автоматическая интерпретация бесполезна — она не помогает действовать эффективно, руководствуясь ценностями, а, наоборот, запускает саморазрушительные модели поведения. Поэтому, когда клиенты сталкиваются с такими ситуациями, мы призываем их “бросить якорь” и отказаться от первой интерпретации, а также рассмотреть альтернативные точки зрения, которые могут помочь справиться с проблемой лучше. Другими словами: “Как я могу думать об этом иначе, чтобы это помогло мне действовать эффективно?”

Например, клиентка, склонная к агрессивному вербальному поведению, очень взволнована и взбешена из-за того, что ее партнер возвращается домой с работы с опозданием на три часа. “Бросая якорь”, она может сказать себе что-то вроде “Мой разум в режиме осуждения”, “Мой разум говорит мне, что он делает это нарочно, чтобы причинить мне боль” или “Вот тема

«Ему все равно!» Она создает пространство для своего гнева и беспокойства и напоминает себе о ценностях, над которыми работала: быть доброй, терпеливой и понимающей.

Она думает: «Если я позволю себе зацепиться за «Ему все равно», я знаю, что произойдет. Я начну кричать, орать, обвинять, когда он войдет в дом, и мы сильно поссоримся. Я не хочу этого. Мои ценности — доброта, терпение и понимание. Как бы истолковал эту ситуацию добрый, терпеливый, понимающий партнер?»

Тогда она может подумать: «На самом деле это не его вина; другие люди испортили проект и заставили его работать сверхурочно. Он обычно возвращается домой вовремя. И он дважды звонил мне, чтобы извиниться и объяснить. Обвинения и крики просто отдаляют меня от того, чтобы быть партнером, каким я хочу быть. Так что я собираюсь использовать это как возможность попрактиковаться в своих новых навыках. Я собираюсь «бросить якорь» и попрактиковаться в упражнении «Добрая рука»».

Здесь есть сходство со стратегией когнитивной переоценки в КПТ; отличия заключаются в том, что:

- а) нет оспаривания когниций;
- б) нет попыток убежать, избежать или контролировать эмоции.

Мы избавляемся от бесполезных когниций, принимаем эмоции и смотрим на ситуацию по-новому, чтобы обеспечить ответственные действия, основанные на ценностях (и именно поэтому я назвал это переосмыслением, а не переоценкой — чтобы уменьшить путаницу. В терминологии АСТ это относится к «гибкому подходу»).

Основные шаги этой стратегии таковы.

1. «Бросить якорь», отцепиться от мыслей, создать пространство для чувств.
2. Решить: какие ценности я хочу использовать? К каким результатам я стремлюсь?
3. Подумать: как я могу посмотреть на это по-другому, чтобы действовать эффективно?

*Имейте в виду, что нам не обязательно следовать этому порядку; пп. 2 и 3 взаимозаменяемы. И если клиенты не переживают борьбу с когнициями и эмоциями, они могут пропустить п. 1.*

## Мотивационный разговор с самим собой

Часто полезно, чтобы клиенты заранее подготовили некоторые мотивационные подсказки: короткие крылатые фразы, которые они могут использовать, чтобы подтолкнуть себя к действию, поддержать себя или повысить свою готовность. Вот некоторые примеры.

- Это тяжело, но важно.
- Каждый шаг имеет значение.
- Рим не сразу строился.
- Просто начни; как только ты проедешь “лежачего полицейского”, станет легче.
- Мне не нужно делать это идеально. Это нормально — делать ошибки.
- Понемногу дело делается.
- Я могу это сделать, даже если это неудобно.
- Я не хочу этого делать, но я готов.
- Я не обязан это делать, но я это выбираю.
- Это возможность жить своими ценностями.
- Просто мысли об этом ничего не изменят.

Я уверен, что вы можете вспомнить много других полезных фраз. Действительно, есть много известных цитат и высказываний, которые мы можем использовать для этой цели. Например, когда мне трудно продолжать писать, потому что мой разум говорит, что это все ерунда, я напоминаю себе цитату Эрнеста Хемингуэя: “Первый черновик любого текста — чушь”. В других случаях, когда мой разум упрекает меня за то, что я пишу недостаточно быстро, я напоминаю себе высказывание Эзопа: “Тише едешь — дальше будешь”. Обычно этот разговор с самим собой поддерживает меня. Ключевые способы сохранить мотивационный разговор с самим собой в соответствии с АСТ:

- а) сделать его реалистичным;
- б) не пытаться использовать его, чтобы избежать нежелательных мыслей и чувств или избавиться от них;
- в) убедиться, что он соответствует ценностям.



## “Я просто не знаю, как это сделать!”

Иногда клиенты идентифицируют значение, но затем объединяются с “Я не знаю, как это сделать!” Например, клиенты, склонные к самопожертвованию, угождению или чрезмерной ответственности за других, могут захотеть лучше заботиться о себе, но плохо представляют себе, как это выглядит с точки зрения поведения. Чтобы помочь им в этом, мы можем предложить:

- посмотреть фильмы и телепередачи или прочитать книги, изучить, как персонажи заботятся о себе, а затем подумать, как применить это в своей жизни;
- обучиться навыкам уверенности в себе, включая базовое психологическое обучение, как говорить “нет” и как устанавливать границы;
- погуглить “действия по уходу за собой”, чтобы найти огромное количество предложений;
- заполнить рабочие листы мониторинга активности, оценив каждое действие по шкале заботы о себе от 0 до 10 (10 — человек очень хорошо заботится о себе, 0 — совсем не заботится);
- представить себе смену ролей: “Если бы вы ухаживали за кем-то другим, как бы это было? Вы можете сделать что-то подобное для себя?”

Кроме того, таким клиентам потребуется освоить навыки принятия, потому что забота о себе вызовет сильную тревогу, и навыки нейтрализации, чтобы освободиться от таких правил, как “Я должен ставить других на первое место” и “Я недостоин”. Хотя приведенный выше пример относится к заботе о себе, эти базовые стратегии могут быть изменены и адаптированы для любой ценности, которую клиент не знает, как реализовать.

## Нужна ли тренировка внимания

Возможно, вы помните, что в главе 8 мы говорили о важности тренировки внимания как противоядия от отвлекаемости и отстраненности. Если клиентам трудно сосредоточиться или участвовать в новой деятельности, основанной на ценностях, они, вероятно, не будут удовлетворены; и если это сложная задача, они, вероятно, не справятся с ней хорошо. В таких случаях мы можем ввести (или пересмотреть) методы тренировки внимания (например, традиционную осознанность дыхания) и поощрять

клиентов регулярно практиковать их. Идея состоит в том, чтобы развить навыки концентрации внимания и применить их к этим новым видам деятельности.

## Неудачи случаются

Следовать ответственным действиям — идти по тернистому пути. По мере того как наши клиенты расширяют свою жизнь, действуя в соответствии со своими ценностями, у них будут успехи и неудачи, прорывы и поражения. Иногда дела идут лучше, чем они ожидали; в других случаях все будет происходить ужасно неправильно.

Когда случаются неудачи, первый шаг — признать, насколько это болезненно, создать пространство для чувств и проявить сострадание к себе. Это включает в себя как освобождение от резких суждений (“Это была пустая трата времени”, “Это показывает, насколько я бесполезен”), так и сострадательный внутренний диалог (“По крайней мере я пытался”, “У всех бывают неудачи”, “Завтра будет новый день”).

Второй шаг — это размышление: *хотя в целом все прошло не очень хорошо, были ли какие-то моменты — неважно, насколько они были короткими — когда все шло хорошо, или у меня было ощущение, что я больше становлюсь похож на человека, которым хочу быть? Могу ли я чему-нибудь научиться от этого? Что сработало? Что не сработало? Что я мог бы сделать больше, меньше или по-другому в следующий раз?*

Эта рефлексивная практика не только превращает неудачи в возможности для обучения, но и действует как противовес от суровых суждений, упомянутых выше. Также это предполагает новые домашние задания.

## Дополнение

В главе 16 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете рабочие листы для постановки целей SMART, решения проблем на основе ценностей, преодоления жестких барьеров (HARD), мониторинга и планирования действий.

## Резюме

Превращая ценности в действия, мы помогаем нашим клиентам ставить цели, создавать планы действий, решать проблемы и приобретать навыки; мы способствуем гибкому контакту с важными аспектами жизни, которых клиент избегал (технически это экспозиция); и мы поощряем эксперименты с новым поведением. Мы постоянно проверяем, искренние ли устремления клиентов и реалистичны ли цели. Мы можем ожидать, что жесткие барьеры (HARD) — *попадание на крючок, избегание дискомфорта, уход от ценностей и сомнительные цели* — будут возникать неоднократно; и чтобы помочь клиентам преодолеть их, мы используем разделение, принятие, соединение с ценностями и постановку целей SMART.

## Глава 17

# Подрываем проблемное поведение

Как мы реализуем TFACT при злоупотреблении психоактивными веществами, суицидальных наклонностях, социальной изоляции, самоповреждении, агрессии, азартных играх, безрассудном риске, пренебрежении к себе, пренебрежении гигиеной, лжи, воровстве, навязчивых проверках или уборке, угодничестве, чрезмерном лежании в постели, прокрастинации... или любом другом проблемном поведении, о котором вы только можете подумать? Я так рад, что вы спросили! В этой главе мы рассмотрим четырехэтапный подход к устранению любого проблемного, деструктивного или саморазрушительного поведения. Разобравшись с этим, вы сможете понять, как использовать TFACT практически с чем угодно.

## Функция важна!

Прежде чем мы перейдем к четырем этапам, я хочу представить (или освежить) концепцию, лежащую в их основе: *функциональный анализ*. Это означает определение *функций* поведения: его последствий или того, какова его цель в конкретной ситуации. Когда мы сосредоточиваемся на каком-либо проблемном поведении, лучше всего начать с функционального анализа, потому что он открывает много возможностей для конкретных, целенаправленных интервенций.

Чтобы выяснить функции поведения, нам нужно знать:

- а) что именно его запускает — “предпосылки”;
- б) каковы непосредственные результаты — “последствия”.

Предпосылки могут включать ситуации, когниции, эмоции, побуждения, ощущения, воспоминания; все, что вы можете увидеть, услышать, потрогать, попробовать на вкус и обонять, а также физиологические состояния, такие как жажда, голод, болезнь или усталость (на схеме точки выбора

предпосылки всегда идут вниз). Таким образом, предпосылки — это все, что присутствует в вашем внутреннем или внешнем мире, что непосредственно запускает (или, используя технический термин, стимулирует) рассматриваемое поведение.

Если непосредственные последствия таковы, что поведение продолжается или усиливается, то их называют “подкрепляющими последствиями” или “подкрепляющими факторами”, поскольку они подкрепляют это поведение. И наоборот, если непосредственные результаты таковы, что поведение прекращается или уменьшается, они известны как “карательные последствия” (или “каратели”); они прерывают это поведение.

Зная предпосылки и последствия любого проблемного поведения, мы понимаем его функции и как оно формирует определенные ситуации. Например, предположим, что клиент, будучи один в своей квартире ночью, испытывает сильное чувство беспокойства (предпосылка), что становится причиной курения марихуаны. Человек выкуривает косяк, и непосредственным результатом является:

- а) исчезновение беспокойства;
- б) ощущение спокойствия и расслабления.

Эти последствия поддерживают привычку, т.е. усиливают поведение. Теперь мы знаем по крайней мере две функции курения марихуаны в этой конкретной ситуации: чтобы избежать беспокойства и расслабиться. На приведенной ниже схеме показано, как мы можем отобразить это в точке выбора. В этом случае клиент рассматривает курение марихуаны как “вредную привычку”, от которой он хочет избавиться, поэтому это указывается у стрелки ухода в сторону (при желании вы можете записать подкрепляющие последствия в графу “отдача”, как показано на рис. 17.1).

Теперь давайте рассмотрим функции курения марихуаны для другого человека в иной ситуации (рис. 17.2). Этому клиенту 16 лет, он пришел на вечеринку. Когда он видит, как его друзья по очереди курят косяк, он испытывает чувство возбуждения, приятное чувство риска и приключения, а также желание присоединиться к ним. Эти мысли и чувства являются предпосылками того, что он делает дальше: курит косяк. Непосредственными результатами являются приятное ощущение того, что человек делает что-то крутое и авантюрное, а также чувство товарищества и принадлежности к группе. Эти последствия повышают вероятность того, что он будет делать то же самое в подобных ситуациях в будущем, поэтому они усиливают последствия. Следовательно, основными функциями такого поведения являются причастность к своей социальной группе и возбуждение от риска.

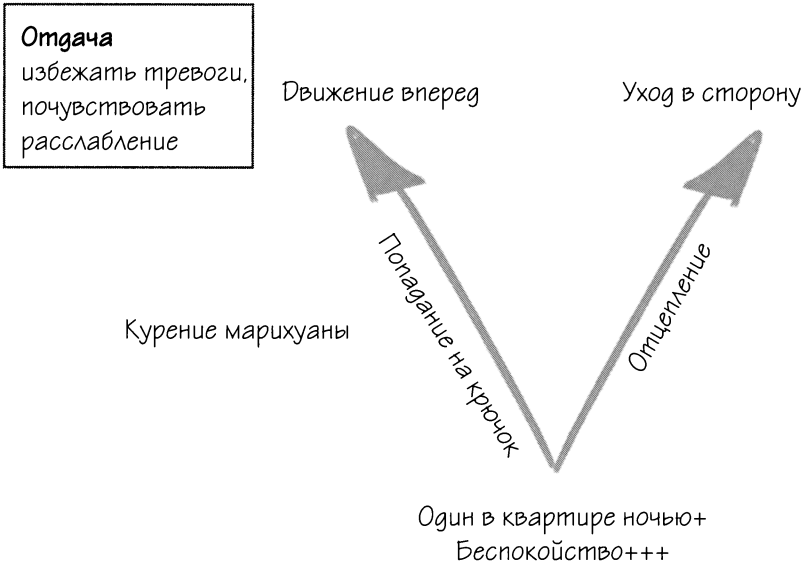


Рис. 17.1. "Отдача"

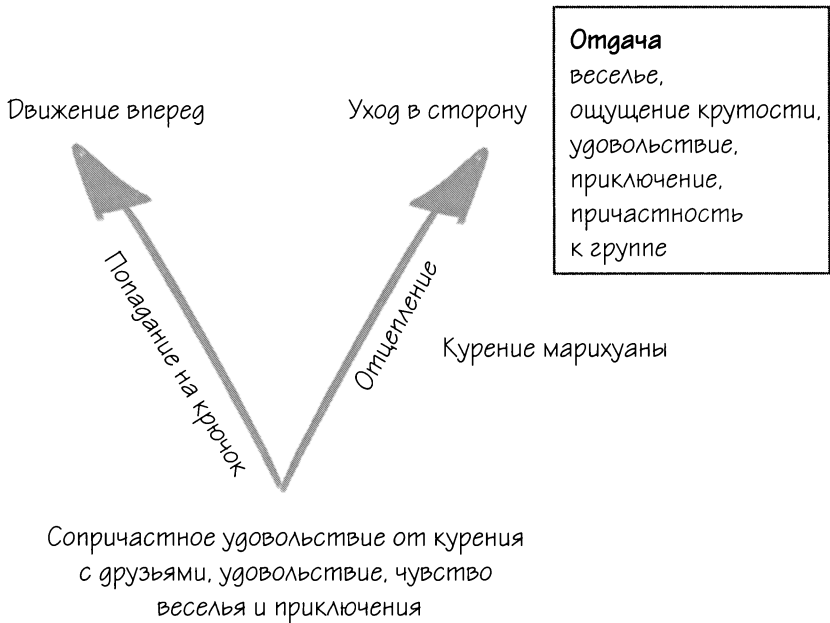


Рис. 17.2. Курение марихуаны

В обоих приведенных выше примерах анализируется то, что является *подкрепляющим* поведением. В других случаях, если частота желаемого поведения снижается, можно проанализировать, что его *ослабляет*. На рис. 17.3 показана точка выбора с точки зрения предпосылок, поведения и последствий.

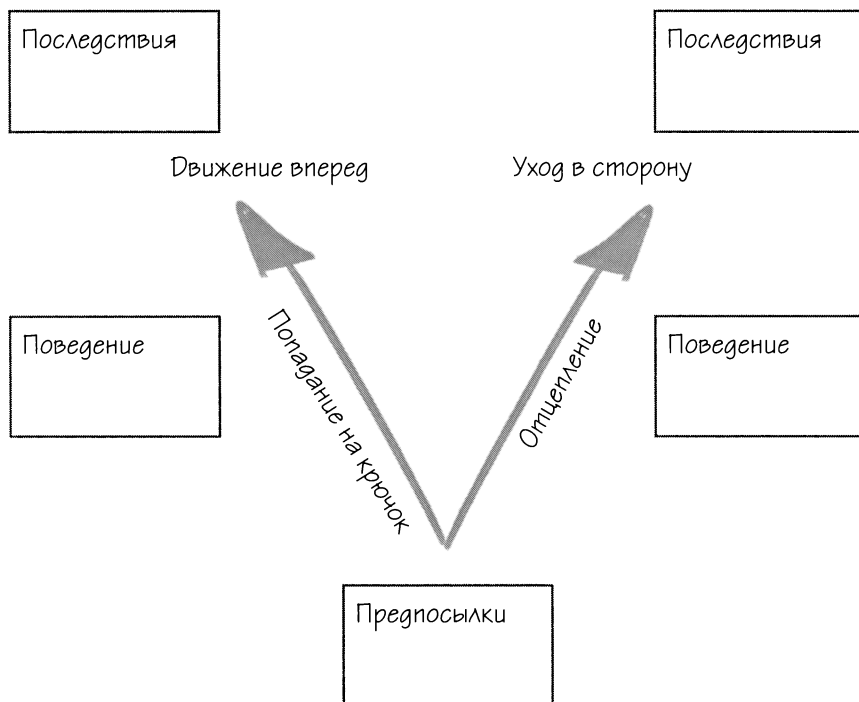


**Рис. 17.3.** Точка выбора на основе предпосылок

## **Четыре этапа, чтобы подорвать любое проблемное поведение**

Когда клиент хочет уменьшить или прекратить проблемное поведение, мы обычно выполняем четырехэтапный процесс, получая ответы на следующие вопросы.

1. Что запускает поведение?
2. Какова отдача и выгода?

3. Что может быть лучшей альтернативой?

4. Какие навыки могут пригодиться?

Прежде чем мы рассмотрим эти четыре этапа, важно следующее практическое замечание: когда мы хотим подорвать какое-либо проблемное поведение, нам сначала нужно уточнить, что оно *включает в себя*, что человек на самом деле говорит и делает? В частности, что бы мы увидели, как именно клиенты повели бы себя или что сказали, если бы смотрели это на видеозаписи? Скрытые действия, такие как беспокойство и размышления, нельзя увидеть или услышать на видео, поэтому вместо этого мы определяем их как “беспокойство о XYZ” или “размышление об АБВ”.

Итак, для поведения, описываемого как “употребление наркотиков”, мы хотим знать, какие вещества принимаются, как, в каких количествах и с какой частотой? Для поведения, описываемого как “социальная изоляция”, мы определяем, означает ли это отказ от участия в общественных мероприятиях в последнюю минуту, решение остаться дома, когда друзья устраивают вечеринки, отказ отвечать на телефонные звонки или оставаться в своей комнате, чтобы избежать встречи с другими людьми в доме.

Чаще всего стоит задавать эти вопросы мягко. Например, когда клиенты говорят, что хотят “перестать откладывать все на потом”, мы спрашиваем: “Что именно вы откладываете?” (например, уклоняется ли человек от заполнения налоговой декларации, от посещения спортзала или от сложного разговора). Затем мы спрашиваем: “Что вы делаете вместо этого? Что бы я увидел и услышал, если бы посмотрел видео о том, как вы прокрастинируете?” (Например, смотрит ли клиент просто в стену, гуляет ли, зависает в сети, играет в видеоигры, читает книги, проводят время с семьей, остается в постели.) Когда у нас есть эта информация, вместо расплывчатого, неконкретного термина, такого как “прокрастинация”, мы можем работать с конкретным описанием поведения, например “смотреть телевизор вместо того, чтобы пойти в спортзал”.

## Вопрос первый: что вызывает проблемное поведение?

Определив проблемное поведение, мы хотим знать: каковы предпосылки? Какие ситуации, мысли и чувства обычно вызывают его? Существуют ли определенные люди, места, события, действия, когниции, воспоминания, эмоции, ощущения или физиологические состояния, которые определяют



это поведение? Если поведение вызывается большим количеством различных ситуаций, мыслей и чувств, мы сосредоточиваемся на наиболее распространенных. А если триггерами являются преимущественно личные переживания, мы можем сосредоточиться в первую очередь на когнициях и эмоциях, а не на ситуациях.

Если клиенты не уверены в том, что именно провоцирует их поведение, один из хороших вариантов — предложить им вести дневник: записывать, когда и где они это делают, а также то, что они чувствуют и думают непосредственно перед этим (для этого есть рабочий лист в *Extra Bits*). Другой вариант — помочь клиенту вспомнить как можно живее последний раз, когда он выполнял то или иное действие, а затем “перемотать” воспоминания на момент, непосредственно предшествующий тому, как он применил проблемное поведение, и посмотреть, может ли человек вспомнить мысли и чувства, присутствующие тогда.

## Эксперимент над собой

---

Отличный способ изучить стратегии, описанные в этой главе, — применить их к себе. Если вы готовы сделать это, выберите явное поведение, которое хотели бы *уменьшить* (когда вы новичок в этом, легче работать с явным поведением). Вы можете использовать “Рабочий лист функционального анализа” из *Extra Bits* или чистый лист бумаги и начать с записи конкретного описания поведения. Затем запишите предпосылки.

## Вопрос второй: какова отдача и выгода?

Любой тип поведения имеет как преимущества, так и издержки. Выявлять выгоду необязательно, но часто бывает полезно, потому что:

- а) это дает клиентам понимание того, почему они продолжают это делать;
- б) помогает подтвердить правильность поведения, способствующего состраданию к себе.

По сути, преимущества любого поведения сводятся к одному или двум пунктам.

- Вы можете убежать или избежать “авersiveного стимула” (т.е. чего-то, чего вы не хотите).
- Вы можете приблизиться или получить доступ к “привлекательному стимулу” (т.е. к чему-то, чего вы действительно хотите).

Помните, когда преимущества таковы, что поведение продолжается или усиливается, мы называем их подкрепляющими последствиями. Ниже приведены некоторые распространенные подкрепления для проблемного поведения.

*Поведение помогает нам:*

- избегать сложных людей, мест, ситуаций или действий;
- уклоняться или отказываться от нежелательных когнитивных, эмоций, воспоминаний или ощущений;
- удовлетворять наши потребности;
- привлекать внимание;
- получать одобрение;
- побуждать других делать то, что мы хотим;
- “хорошо выглядеть” в глазах других;
- “растворяться” в других;
- чувствовать себя лучше (например, расслабленным, спокойным, счастливым, в безопасности);
- мнить себя непререкаемым авторитетом (мы “правы”, а другие “ошибаются”);
- быть уверенными, что успешно следуем важным правилам;
- ощущать, что усердно работаем над собой или своими проблемами;
- придавать смысл (например, жизни, миру, себе, другим);
- чувствовать себя комфортно, делая что-то знакомое.

Существует поистине огромное количество возможных подкреплений, но большинство из них подходят под одну или несколько из перечисленных выше широких категорий (обычно несколько). Полезные вопросы для их выявления таковы.

- Есть идеи, что поддерживает такое поведение?
- Есть ли у него какие-либо преимущества, которые вы можете выделить?
- Помогает ли это получить желаемое?
- Помогает ли это спасти или защитить вас от чего-то, что вам не нравится?

Если клиенты не могут ответить на эти вопросы, у нас есть три варианта действий. Один из вариантов — изучить подробности: “Что обычно происходит в тот момент, когда вы начинаете это делать? Возникает ли ощущение, что вы получаете то, что хотите, или избавляетесь от того, что вам не нравится?”

Второй вариант — показать клиентам приведенный выше список общих подкреплений (используя рабочий лист в *Extra Bits*).

Третий вариант — психообразование. Например: “У беспокойства есть три больших преимущества:

- а) помогает подготовиться к плохим вещам, которые могут произойти;
- б) погружает в размышления, позволяя отвлечься от переживаний, которые могут возникать в теле;
- в) дает иллюзию, что мы усердно работаем над проблемами”.

Иногда, несмотря на все наши усилия, мы просто не можем понять, что подкрепляет поведение — и это нормально. Это полезно, но *не обязательно*; нам не нужно знать преимущества, чтобы изменить поведение. Гораздо важнее понять, чего стоит человеку проблемное поведение.

Когда клиенты обдумывают изменение своего поведения, они уже знают о некоторой расплате, отдаче — иначе зачем менять? И зачастую люди уже об этом рассказали нам. Однако теперь мы побуждаем их к более глубоким размышлениям (так же, как и в творческой безнадежности). Например, так.

- Заметили ли вы какие-либо издержки или недостатки такого поведения?
- Есть ли какие-либо непреднамеренные негативные последствия?
- Есть ли что-то важное, что вы теряете или упускаете, когда делаете это?
- Приводит ли это к чему-то в вашей жизни, чего вы на самом деле не хотите?
- Это удерживает вас от кого-то или чего-то важного?
- Уводит ли это вас от каких-либо важных ценностей или целей?

И если мы видим какую-то область жизни клиента, на которую его поведение оказывает негативное влияние, но клиент этого еще не видит, мы помогаем ему подсказками. Например, спрашивая: “Как это повлияет на ваши отношения с партнером?”

После определения отдачи мы даем сочувственное и непредвзятое резюме, рассматривая поведение с точки зрения эффективности. Базовый

сценарий выглядит следующим образом: “Похоже, что вот такие *предпосылки* имеют тенденцию запускать А (*конкретное поведение*), которое имеет некоторые реальные преимущества, такие как БВГ (*подкрепляющие последствия*), но также и некоторые значительные издержки, такие как ДЕЁ (*проблемное поведение*). Например, так.

**Терапевт.** Я попытаюсь обобщить все и, пожалуйста, скажите мне, если я ошибаюсь. Кажется, что часто по вечерам у вас появляется множество тревожных мыслей и чувств, а также плохие воспоминания. И когда вы попадете к ним на крючок, вы пьете пиво и вино. Есть реальная краткосрочная польза: это уменьшает вашу боль, помогает вам расслабиться, забыться. Но в долгосрочной перспективе это влияет на ваше здоровье и благополучие. Вы плохо спите и часто испытываете похмелье, что влияет на вашу работоспособность. Ваше беспокойство усиливается, а не ослабляется. Жена расстроена. Дети огорчены. Вы выпадаете из семейной жизни, которую хотите иметь. И перестаете быть таким мужем или отцом, каким хотели бы.

## Эксперимент над собой

---

Итак, снова обратимся к себе. Какова отдача и выгода вашего собственного поведения, которое вы выбрали в предыдущем упражнении? Пожалуйста, подумайте об этом тщательно и определите как можно больше. Запишите их, а затем обобщите собранную информацию, как показано выше.

## Вопрос третий: что может быть лучшей альтернативой?

Третий шаг — рассмотреть, к какому новому, эффективному поведению будет прибегать клиент (вместо старого, проблемного). Например, так.

- Если вы не кричите на детей, когда они вас раздражают, что вы будете делать вместо этого?
- Если вы не будете гасить сигареты о собственные руки, когда всплывут эти воспоминания, что вы будете делать вместо этого?
- Если вы не напьетесь после ссоры с партнером, что вы сделаете вместо этого?

Это возвращает нас к предыдущим двум главам: новое, эффективное поведение, основанное на ценностях. Например, в отношении вышепри-

веденных пунктов клиент может выбрать следующие новые модели поведения:

а) вместо того чтобы кричать, можно спокойно сделать замечание или превратить все в шутку, а также спокойно и честно поговорить о своих чувствах;

б) вместо того чтобы причинять себе вред зажженными сигаретами, человек может массировать руки и предплечья, делать растяжку или приступать к практике самоуспокоения;

в) вместо того чтобы напиться, можно просто выпить одну или две рюмки или заняться практикой сострадания к себе, а также выйти на пробежку вокруг квартала.

## **Эксперимент над собой**

---

И снова поработаем с собой. Итак, когда проявляются все эти сложные переживания, чем можете заменить свои обычные действия? Запишите новое поведение, основанное на ценностях.

- Каким ценностям оно служит?
- Какие тяжелые мысли и чувства сопровождают это? Готовы ли вы создать для них пространство?
- Тянет ли это как минимум на 7 баллов из 10 с точки зрения реалистичности выполнения? Если нет, упростите действия, пока не наберете хотя бы 7 баллов.

## **Вопрос четвертый: какие навыки могут пригодиться?**

Теперь нам нужно определить, какие навыки нужны клиенту, чтобы гибко реагировать на:

- а) предпосылки к старому поведению;
- б) жесткие преграды на пути к новому поведению.

Например, нужны ли клиенту навыки разделения? Принятия? Сострадания к себе? Может ли быть полезен “Серфинг мыслей?” “Бросаем якорь?” Соединение с ценностями? Если у клиента уже есть эти навыки, мы изучаем, как их применить. Но если этих навыков не хватает, мы помогаем клиентам их развить.

## Эксперимент над собой

---

Итак, еще раз: какие навыки нужны, чтобы справиться с предпосылками проблемного поведения и преодолеть жесткие препятствия на пути к новому, эффективному поведению? Как вы будете их применять?

### Дополнение

В главе 17 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* (можно загрузить по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>) вы найдете:

- а) типовой рабочий лист функционального анализа;
- б) рабочий лист функционального анализа на основе точки выбора;
- в) рабочий лист подрыва проблемного поведения.

## Резюме

В этой главе мы рассмотрели четыре этапа подрыва проблемного поведения, которые включают следующие вопросы.

1. Что запускает поведение?
2. Какова отдача и выгода?
3. Что может быть лучшей альтернативой?
4. Какие навыки могут пригодиться?

Эти шаги являются рекомендациями, а не заповедями. Нам не всегда нужно затрагивать их все, и мы можем легко изменить порядок по желанию. Я надеюсь и верю, что теперь вы можете, используя эти рекомендации, выяснить, как использовать ТФАСТ практически с любым проблемным поведением, с которым сталкиваетесь.

## Глава 18

# Устраняем барьеры, укрепляем изменения

Вы сейчас откладываете какие-то важные дела? Есть ли что-то, что вы могли бы делать и что, как прекрасно знаете, улучшит вашу жизнь, но вы этого не делаете? Конечно есть! Потому что вы человек. И это то, что нас объединяет с нашими клиентами. Поэтому, когда клиент говорит, что он не сделал свою домашнюю работу, на это есть хороший ответ: “Вы так похожи на меня!” Затем мы объясняем озадаченному клиенту: “Мы все так делаем. Мы все говорим: «Да, я собираюсь сделать А, Б и В» — и не делаем этого. Это нормально”. Затем мы проверяем, сливается ли клиент с самоосуждением либо борется со стыдом или беспокойством, и если да, то мы переходим к упражнению “Бросаем якорь”, разделению, принятию или состраданию к себе, если это необходимо.

После этого мы выносим этот вопрос на сессию. Если клиент не хочет этого делать, мы можем сказать: “Я знаю, вы хотите, чтобы ваша жизнь стала лучше... Вы упомянули такие вещи, как (*кратко повторяем некоторые терапевтические цели клиента*)... И единственный способ добиться этого — следить за всем вне наших сессий. То, что помешало вам осуществить запланированное в прошлый раз, вероятно, остановит вас снова — если мы не придумаем, как это преодолеть. Давайте уделим несколько минут тому, чтобы выяснить, в чем заключается препятствие, и придумать стратегию его преодоления”.

## Основные препятствия на пути к ответственным действиям

Если клиенты не выполняют задания между сессиями, нам нужно хорошенько присмотреться... к себе! Большую часть времени клиенты не доводят дело до конца, потому что терапевты пропускают важные шаги, такие

как выявление поведения, соединение его к ценностям, проверка готовности, предвидение препятствий, подготовка плана действий в чрезвычайных ситуациях или проверка реальности выполнения заданий на уровне не менее 7 баллов.

Нам также необходимо учитывать: силен ли терапевтический альянс? Если нет, мы работаем над его улучшением.

Наконец, мы рассматриваем, есть ли какие-либо жесткие барьеры. Клиент *попадает на крючок, избегает дискомфорта, уходит от ценностей или преследует сомнительные цели*? Если это так, мы вводим противоядия: разделение, принятие дискомфорта, соединение с ценностями и цели SMART.

## Поддержание изменений: семь R

Одно дело начать какой-то новый тип улучшающего жизнь поведения; другое дело продолжать это. Каким образом мы можем помочь нашим клиентам поддерживать их новые модели поведения? Существуют сотни инструментов, которые помогут нам справиться с этой задачей, но мы можем объединить их все в *Семь R*: напоминания (reminders), записи (records), вознаграждения (rewards), распорядок (routines), отношения (relationships), размышления (reflecting) и реструктуризация окружающей среды (restructuring the environment).

### Напоминания (reminders)

Клиенты могут использовать всевозможные простые инструменты, чтобы напомнить им о новом поведении, например всплывающие окна или заставки на компьютере или смартфоне с ключевым словом, фразой или символом. Или есть старый любимый способ написать сообщение на стикере и приклеить на холодильник или зеркало в ванной. Это могут быть короткие фразы, например: “Дыши”, “Сделай паузу” или “Проявляй терпение”, а также “Отпускай” или “Заботься и проявляй сострадание к себе”. В качестве альтернативы можно наклеить яркую наклейку на ремешок наручных часов или клавиатуру компьютера. Кроме того, есть приложения для смартфонов; например, программа *АСТ Companion* будет отправлять вам краткие сообщения о различных аспектах АСТ в течение дня (эти стратегии также хороши для клиентов, которые постоянно “забывают” делать домашнее задание).



## Записи (records)

Клиенты могут вести учет своего нового поведения в течение дня, записывая, когда и где они это делают и в чем заключаются преимущества. Любой дневник или записная книжка — на бумаге или на компьютере — может служить этой цели (рабочие листы тоже удобны).

## Вознаграждения (rewards)

Действия в соответствии со своими ценностями (обычно) внутренне вознаграждаются — и становятся еще более полезными, когда мы поощряем клиентов практиковать осознанное оценивание опыта. Однако дополнительные вознаграждения помогают закрепить новое поведение. Одна из форм вознаграждения — добрый, поощряющий разговор с самим собой, например, сказать себе: “Молодец. Ты сделал это!” Еще одна форма вознаграждения — поделиться успехом и прогрессом с любимым человеком, который, скорее всего, отреагирует положительно. Некоторые клиенты могут предпочесть материальное вознаграждение. Например, если они смогут поддерживать это новое поведение в течение целой недели, то смогут купить себе или сделать что-то, что им действительно нравится, например пойти на массаж или заказать книгу.

## Распорядок (routines)

Мы можем объяснить клиентам: “Если вы встаете каждое утро в одно и то же время, чтобы заняться спортом или йогой, со временем этот обычный распорядок станет для вас естественным. Вам не придется так много думать об этом; это потребует меньше приложения «силы воли»; станет частью обычной рутины”. Затем мы можем побудить их поэкспериментировать: посмотреть, смогут ли они найти какой-нибудь способ выстроить регулярный распорядок или ритуал вокруг своего нового поведения, чтобы оно стало частью повседневного образа жизни. Например, если человек едет домой с работы, то каждый вечер перед тем, как выйти из машины и войти в дом, он может две минуты практиковать упражнение “Бросаем якорь”, а затем поразмышлять, какие ценности человек хочет привнести в свою жизнь.

## Отношения (relationships)

Учиться легче, если у тебя есть “соратник”; легче тренироваться, если у вас есть напарник. Таким образом, мы можем побудить клиентов найти доброго, заботливого, ободряющего человека, который поможет им поддерживать их новое поведение (иногда терапевт — единственный человек, который может играть эту роль). В идеале клиенты регулярно приходят к такому человеку и делятся своим прогрессом (как указано в разделе “Вознаграждения”) лично, по СМС или электронной почте. Или они могут использовать другого человека в качестве “напоминания”. Например, клиент может сказать своему партнеру: “Когда я повышаю голос, не мог бы ты напомнить мне «бросить якорь»?”

## Размышления (reflecting)

Мы можем поощрять клиентов регулярно размышлять о том, как они себя ведут и какой эффект это оказывает. Они могут делать это, делая записи или обсуждая с другим человеком (т.е. через отношения). Или они могут делать это в качестве умственного упражнения в течение дня или перед сном. Мы можем попросить клиента несколько минут подумать: “Как у меня дела? Что я делаю то, что приносит пользу? Что я делаю, что является неэффективным? Что я могу делать больше, меньше или по-другому?”

## Реструктуризация окружающей среды (restructuring the environment)

Клиенты могут изменить свое окружение, чтобы новое поведение быстрее стало привычным. Например, если новое поведение связано со здоровым питанием, они могут перестроить кухню: избавиться от нездоровой пищи или спрятать ее, а холодильник и кладовую заполнить полезными продуктами. Если новое поведение — пить воду и чай по вечерам вместо пива или вина, они могут убрать из дома алкоголь. Если человек хочет пойти в спортзал утром, то может упаковать свое спортивное снаряжение в сумку и положить ее рядом с кроватью или в другом удобном месте, чтобы все было готово, как только он проснется (и, конечно же, когда клиент видит спортивную форму, она действует как напоминание.)

Итак, это “Семь R”: напоминания, записи, вознаграждения, распорядок, отношения, размышления и изменение окружения. Идея состоит в том,

чтобы оставаться в их реализации творческим; помогите своим клиентам смешивать и сочетать эти методы, чтобы создать свои собственные стратегии для устойчивых изменений.

**Дополнение**      В главе *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете раздаточный материал для практики “Семь R”.

## Резюме

Если клиенты не выполняют домашнее задание или не поддерживают свое новое поведение, важно сделать нововведения приоритетом сеанса. Обычно можно быстро определить барьеры и внедрить полезные инструменты для их преодоления, особенно “Семь R”.

## Глава 19

# Когда что-то идет не так

В 1887 г. британский инженер Альберт Холт, создатель пароходов дальнего плавания, писал: “Доказано: все, что может пойти не так в море, обычно рано или поздно идет не так”. По какой-то неизвестной причине это позже стало известно как закон Мерфи: “Все, что может пойти не так, пойдет не так” (ну вот, не говорите, что ничего нового не узнали из этой книги!).

Закон Мерфи так же применим к терапии, как и к пароходам; если вы можете себе представить, что в ТФАСТ что-то пойдет не так, скорее всего, рано или поздно это произойдет. И данная глава поможет подготовиться к этому заранее. Я разделил ее на пять тем:

- 1) провалившиеся эксперименты — когда интервенции терпят неудачу или вызывают побочные реакции;
- 2) остановки сеанса — когда клиенты ведут себя таким образом, что прерывают или останавливают сеанс;
- 3) проблемы с работой в команде — межличностные трения между клиентом и терапевтом;
- 4) работа над собой — преодоление собственного слияния и избегания во время сеанса;
- 5) подготовка к сложной сессии.

## Провалившиеся эксперименты

Все, что мы делаем в терапии, — это эксперимент; мы никогда не знаем наверняка, что произойдет. Даже простой вопрос или безобидный комментарий иногда может вызвать крайне негативную реакцию. Так что неизбежно наша экспериментальная работа иногда будет неудачной, с треском провалится или будет иметь непреднамеренные негативные последствия.

Три распространенные причины провалившихся экспериментов.

- Терапевт не ставит цели терапии, соответствующие АСТ.
- Терапевт не связывает четко экспериенциальную работу — особенно практики осознанности и принятия — с целями терапии клиента, согласованными с АСТ.
- Терапевт побуждает клиента говорить о травмирующих событиях, но полагается на рефлексивное перечисление и поддерживающее консультирование вместо того, чтобы помочь клиенту развить новые навыки для гибкого реагирования.

Следите за этими ошибками (их легко допустить, когда вы новичок в TFACT) и исправьте их, как только поймете, что они возникли.

Когда во время сеанса что-то идет не так, мы хотим смоделировать, спровоцировать и усилить процессы TFACT в ответ. Обычно это включает в себя некоторые или все из следующих действий:

- “бросить якорь”;
- изучить и подтвердить;
- поблагодарить клиента;
- извиниться;
- уточнить;
- создать возможность для обучения.

Давайте быстро пройдемся по этим действиям.

## “Бросить якорь”

Мы в одной лодке с нашими клиентами; когда что-то идет не так, мы испытываем всевозможные неприятные мысли и чувства, особенно тревогу. Поэтому мы “бросаем якорь” сами и помогаем нашим клиентам делать то же самое. Если у клиента возникает сильная неблагоприятная реакция (например, слияние, крайняя степень возбуждения, диссоциация), мы запускаем процесс АСЕ, чтобы человек мог оставаться в пределах своей когнитивной гибкости. И по мере того, как терапия прогрессирует, а клиент осваивает новые навыки — разделение, принятие, сострадание к себе и прочие — мы также привносим их.

## Изучить и подтвердить

Когда что-то идет не так, мы спрашиваем о мыслях и чувствах клиента и подтверждаем все, что появляется. Затем с искренним участием выясняем: “Очевидно, что все пошло не так, как предполагалось. Что именно произошло?” Мы хотим выяснить: понял ли клиент цель? Мы шли слишком быстро или упражнение было слишком тяжелым? Действительно ли клиент готов был к его выполнению? Вызвало ли это упражнение болезненные внутренние переживания, такие как травматические воспоминания, сильные эмоции или резкое самоосуждение? Говорили ли или делали мы что-то пренебрежительное, безразличное или обесценивающее?

Или просто упражнение дало эффект, отличный от задуманного? Например, каждый метод разделения иногда приводит к слиянию; каждая техника сострадания к себе иногда вызывает самоосуждение.

## Поблагодарить клиента

Когда клиенты реагируют на то, как что-то пошло не так, мы благодарим их, даже если это звучит резко или грубо (например, “Это глупо!” или “Это, черт возьми, не работает!”). Мы отвечаем (и, очевидно, вполне искренно): “Спасибо за то, что были честны со мной. Я ценю ваш отклик, потому что, если что-то не работает, нам нужно разобраться с этим как можно скорее”.

## Извиниться

Если эксперимент имел неприятные последствия из-за какой-либо ошибки или неправильного суждения с нашей стороны, мы приносим извинения. Мы можем сказать: “Простите. Теперь я вижу, что не совсем ясно объяснил вам цель”, “Мне очень жаль. Я не ожидал, что это произойдет” или “Мне очень жаль. Думаю, я подтолкнул вас к этому до того, поскольку вы были готовы”. Когда мы делаем это искренне, это создает ощущение подлинности, открытости и ответственности, а также устраняет разрыв.

## Прояснить

Проблема в недопонимании? Возможно, вы не объяснили четко цель упражнения, или, вероятно, клиент неправильно понял его (например, ожидает, что оно избавит от нежелательных чувств) — или и то, и другое.

Если это так, вы должны спокойно и открыто объяснить, что имели в виду или какие у вас были намерения. Это может включать в себя повторение таких метафор, как “Руки как мысли”, “Отталкивание бумаги” или (в случае “Бросаем якорь”) напоминание о том, что якоря не контролируют бури. В других случаях это может означать уточнение использования конкретных терминов: “Извините. Когда я использовал термин «история», я не имел в виду, что это неправда или вы ее выдумываете. Это просто более удобный способ говорить, не используя специальные термины, такие как «познание». Я, конечно, не буду применять этот термин снова”.

## **Создать возможность обучения**

Может ли клиент извлечь что-то полезное из этого неожиданного, нежелательного опыта? Обычно ответ положительный — при условии, что мы поощряем открытость и любознательность. Можно сказать: “Очевидно, никто из нас не хотел, чтобы это произошло, но, учитывая свершившийся факт, как извлечь из этого что-то полезное?” Возможные уроки таковы: навыки разделения, принятия или сострадания к себе, реакция на сложные эмоции и как принять, когда что-то идет не так, и продолжать делать то, что важно.

Возможно, нам не нужно повторять все вышеперечисленные ответы — одного или двух может быть достаточно. Что важнее всего, так это оставаться в присутствии и реагировать с открытостью, любопытством и состраданием. В рамках бесед (и это также относится к паузам в сессиях и проблемам в командной работе) мы всегда спрашиваем о мыслях и чувствах клиента. Можно сказать: “Большинству людей подобные дискуссии кажутся довольно сложными, поэтому расскажите, что вы наблюдаете?” Часто все, что требуется, — это подтвердить их реакцию, но иногда необходимо также ввести разделение, принятие или “бросить якорь”.

## **Процессы, блокирующие сеансы**

Время от времени у всех нас есть клиенты, которые ведут себя “проблемно” во время сеанса. Они постоянно болтают о своих неприятностях, не позволяя вставить хоть слово, или обвиняют окружающих, даже не задумываясь о своей роли, повторяют одни и те же нарративы неделю за неделей без какой-либо очевидной цели. Они могут погрязнуть в интеллектуализации и “аналитическом параличе”; неоднократно повторять одно и

то же или перебивать; “перескакивать с одного вопроса на другой” — быстро переходить от одного вопроса к другому, никогда не задерживаясь на одном достаточно долго, чтобы составить план действий.

И давайте будем честными: все мы порой просто скрипим зубами и пытаемся смириться с таким поведением, “пройти сеанс” — вместо того, чтобы открыто говорить об этом с клиентом. Другими словами, мы попадаем на крючок собственного беспокойства и внутреннего противоречия: *с моей стороны было бы грубо перебить, человек расстроится, если я упомяну об этом, ему полезно выговориться, может быть, ему просто нужно сделать именно это.*

“Поставить на паузу” (см. главу 4) в этом случае часто бывает хорошей интервенцией: “Могу я на мгновение поставить сеанс на паузу? Я заметил, что у вас что-то происходит, и мне бы очень хотелось обратить на это ваше внимание. Разум говорит, что вы расстраиваетесь или обижаетесь из-за моих слов, я отмечаю явную тревогу и сильное желание просто сидеть и ничего не говорить. Тем не менее я полон решимости помочь вам добиться лучшей жизни. Сидя молча здесь, я не делаю свою работу должным образом. Не думаю, что в таком случае я полезен, как терапевт. Итак, я собираюсь сделать то, что имеет значение, даже если мое сердце бешено стучит — я собираюсь рассказать вам, что я заметил”.

Обратите внимание, как при этом мы моделируем 5 из 6 базовых процессов: контакт с настоящим моментом, разделение, принятие, ценности и ответственные действия. И тогда мы получим полное внимание нашего клиента!

Вот более короткая версия: “Можно на мгновение поставить на паузу? Я хочу поговорить о чем-то, что, как я думаю, происходит у вас, и мой разум говорит мне, что я буду выглядеть грубым или бесчувственным... Однако я не хочу позволять своему разуму отговаривать меня от того, что считаю действительно важным... Итак, если вы не против, я поделюсь тем, что, по моему мнению, сейчас происходит?”

Затем, с открытостью и любопытством (отвязывая себя от любых суждений), мы можем с состраданием и уважением ввести стратегии: *заметить, назвать, нормализовать, нацелиться, осуществить*. Когда мы замечаем и называем поведение, важно, чтобы наше описание было непредвзятым. Например, *не стоит* говорить: “Вы ведете себя агрессивно”, — поскольку это суждение о поведении, и клиент может обидеться или возразить, что он “не агрессивен”. Напротив, вот непредвзятое описание: “Я замечаю, что ваш голос становится громче, вы сжали кулаки и хмуритесь”.



После этого мы можем нормализовать поведение, рассмотреть его цель и проверить, насколько это осуществимо. Вот пример работы с клиентом, который постоянно переключается между своими трудностями.

**Терапевт.** (*Заметить и назвать.*) Я заметил такую закономерность: мы начинаем говорить о проблеме или по какой-то теме, но, прежде чем у нас появляется шанс выработать эффективную стратегию совладания, вы перекакиваете на другой вопрос. Вы сами это замечали?

**Клиент.** Да. Это потому, что у меня так много проблем!

**Терапевт.** (*Нормализовать.*) Да, это так. И это совершенно нормально. Мой разум тоже так делает. Когда у нас много проблем, наш разум естественным образом перекакивает с одной на другую. (*Нацелиться.*) Это ваш разум предупреждает вас; он говорит: “Послушай, ты должен иметь дело со всеми проблемами. Нельзя пренебречь ни одной из них. Ты должен охватить все”.

**Клиент.** Да. Всегда так делает.

**Терапевт.** (*Осуществить.*) Дело в том, что, позволив разуму лидировать на наших сеансах, вы не получите результат от терапии. Если мы хотим, чтобы эти сессии были эффективными, чтобы вы могли (*упоминает несколько целей клиента*)... Тогда нам нужно удерживать внимание на задаче, фокусироваться на одной проблеме достаточно долго, чтобы придумать план, стратегию или что-то практическое для решения.

Эта стратегия обеспечивает постоянный способ повышения осведомленности о проблемном поведении, а также развивает у клиента способность:

- а) прервать его;
- б) перенаправить внимание на существующую задачу.

И, конечно же, нам не нужно строго придерживаться указанных формулировок; мы можем использовать более шутливые комментарии, такие как “Ну вот, опять” или “Вы это заметили?”

По мере развития терапии мы поэтапно отказываемся от этой стратегии и просто спрашиваем: “Что, по вашему мнению, происходит прямо сейчас?” или “Что, по вашему мнению, сейчас проявляется?” Затем мы можем исследовать: “Куда это ведет?”, “Если мы продолжим идти по этому пути, будет ли это рациональной тратой нашего времени?” или “Помогает ли это командной работе?”

Вот еще один пример.

**Терапевт.** (*Замечать и называть.*) Я заметил, что иногда говорю что-то, а вы перебиваете меня и меняете тему. Вы сами это замечали?

**Клиент** (*удивленно*). Нет, не замечал. Я разговариваю с вами так же, как и со всеми остальными.

**Терапевт.** (*Нормализовать.*) Конечно, мы все время от времени прерываем и перебивает друг друга. (*Нацелиться.*) И я предполагаю, что вы делаете это, потому что вам есть о чем поговорить, и вы хотите убедиться, что мы ничего не упустили.

**Клиент.** Верно. Итак, в чем проблема? Разве не в этом заключается терапия? Говорить о проблемах? Раньше ни у кого не было с этим трудностей.

**Терапевт.** (*Осуществить.*) Дело в том, что для того, чтобы мы были эффективной командой, мы должны относиться друг к другу с заботой и уважением, а это значит...

**Клиент.** Вы хотите сказать, что я вас не уважаю?

**Терапевт.** Вы заметили, как только что снова перебили меня? Каждый раз, когда вы так поступаете, я как будто получаю пощечину. Сообщение, которое вы посылаете мне, таково: то, что должен сказать терапевт, не важно, не стоит того, чтобы его слушать. И это очень обидно; это мешает нам построить сильную команду.

**Клиент.** Вот как (*умолкает, выглядит задумчивым*)...

**Терапевт.** Я очень ценю то, что вы сейчас делаете. Вместо того чтобы перебивать — послушайте, продемонстрируйте внимание и уважение.

**Клиент** (*неуверенно*). Хорошо.

**Терапевт.** И еще раз, я очень ценю, что вы позволили мне говорить — это действительно неудобный разговор. Для меня очень важно, что вы не перебиваете. Я уже чувствую, что благодаря этому мы стали более сильной командой. Можем ли мы сделать это одним из приоритетов? Выявлять модели поведения, которые мешают хорошей и эффективной командной работе, и ставить на паузу, когда они случаются, и пробовать что-то другое?

Многие клиенты имеют проблемные модели межличностного поведения, которые проявляются в их отношениях с практикующим специалистом. После повышения осведомленности о таком поведении, как указано выше, мы можем явно выявить его актуальность для целей терапии, таких

как построение лучших отношений. Мы открыто обсуждаем эффект, который это оказывает на терапевтический альянс, затем выясняем, проявляется ли он в других отношениях, и если да, то какое влияние оказывает. Затем получаем согласие отследить это в сеансе, поставить паузу, а затем попробовать что-то более действенное. Например, можно предложить клиенту поэкспериментировать и попробовать активно слушать: обращать искреннее внимание на лицо, рот и голос говорящего и замечать желание прервать, не предпринимая никаких действий.

## Проблемы в командной работе

Зигмунд Фрейд говорил о *переносе* и *контрпереносе*. Я предпочитаю более простой термин *проблемы в командной работе*: модели поведения, которые подрывают терапевтический альянс (не уверен, что Зигги одобрил бы этот термин, но каждому свое). Когда возникают проблемы в совместной работе, мы сначала внимательно и честно смотрим на себя: *какие слова или действия могут вызвать или усугубить это напряжение?* Например, были ли мы высокомерны, пренебрежительны, безразличны, напористы, склонны к спорам, снисходительны или даже чрезмерно усердны в АСТ? Должен сказать, что за годы работы у меня возникали все вышеперечисленные проблемы.

Со стороны клиента содействующее поведение может включать в себя попытки угодить вам и согласие со всем, что вы говорите; обсуждение, оспаривание или опровержение всего, что вы говорите; оскорбление или унижение вашей профессии; использование расистских, сексистских или гомофобных выражений; опоздания на сеансы или неоднократная отмена их в последнюю минуту; чрезмерная задержка оплаты и т.д.

## Поднятие и обсуждение проблем в командной работе

Мы поднимаем и обсуждаем проблемы командной работы, выясняя, что блокирует сеансы (и если есть негативные реакции, реагируем как на провалившиеся эксперименты). Можно сказать: “Не уверен, помните ли вы: на нашем первом сеансе я сказал, что нам необходимо работать единой командой. Дело в том — и мне любопытно узнать, чувствуете ли вы это так же — я не считаю нас сильной командой. Как думаете, можем ли мы поговорить о том, что мешает этому, и как улучшить совместную работу?”

Затем мы проводим открытую и честную дискуссию, стараясь быть уважительными и понимающими, а также настойчивыми, разумно используя самораскрытие.

- Когда вы применяете такие термины, как “стервы”, по отношению к женщинам, я чувствую себя очень неловко.
- Ваши слова “На самом деле вы не заботитесь обо мне” меня обижают, потому что, даже если вы не верите в это, мне действительно не все равно. Я хочу, чтобы наша совместная работа была полезной, помогала вам выстроить лучшую жизнь. Мне будет грустно, если этого не произойдет.
- Когда вы упорствуете: “Все это ерунда”, я чувствую тревогу; мой разум говорит, что я не делаю свою работу должным образом.
- Когда вы не платите за сеансы, я чувствую себя немного обиженным, а также смущенным, потому что на самом деле не хочу беспокоить вас по этому поводу.

Мы прислушиваемся к точке зрения клиента, подтверждая его чувства, а затем, как и в случае с процессами, блокирующими сеанс, соглашаемся сотрудничать в выявлении и прерывании проблемного поведения, если оно повторяется.

## Как мы сами создаем проблемы в командной работе

Как упоминалось выше, необходимо выявлять роль терапевта в проблемах с командной работой — и быть готовыми извиниться. Можно спросить: “Скажите откровенно: есть ли что-то в моих словах или действиях, что вам не нравится?”

Если клиенты не могут это озвучить, дайте подсказку: “Может быть, я был слишком XYZ или, возможно, излишне АБВ?” Если клиент подтвердит подозрения, скажите: “Я искренне прошу прощения. Представляю, как неприятно это было для вас. И теперь я буду вести себя иначе. И если я когда-нибудь вернусь к этому, пожалуйста, дайте мне знать немедленно”.

## Какие выводы можно сделать из проблем в командной работе

Когда поведение клиента вредит терапевтическим отношениям, есть прекрасная возможность извлечь из этого уроки, потому что обычно оно создает проблемы и в других отношениях. Ответьте на такие вопросы.

1. На что надеется клиент, когда говорит или делает эти вещи?
2. Дает ли это эффект, на который надеялся клиент? Какое влияние это оказывает на терапевтические отношения?
3. Какова предыстория поведения? Сколько лет это продолжается? Это реакция на травму или невзгоды? Служило ли это какой-то полезной цели в прошлых отношениях — помочь защитить клиента или удовлетворить его потребности?
4. Происходит ли это сегодня в других отношениях? Какой эффект возникает?

Информация, которую мы собираем в ходе этих исследований, чрезвычайно полезна для работы с проблемами взаимоотношений (см. главу 28).

## Работа над собой

Терапевтические отношения крайне важны в ТФАСТ. Мы воспринимаем каждого клиента как радугу: уникальное творение природы, разворачивающееся перед нами. Каждой встречей с клиентом мы наслаждаемся. Мы не смотрим на радугу и не говорим: “О, какое разочарование — если бы только этот оттенок индиго был немного глубже”. Мы любим радугу; и какой бы слабой она ни была, мы чувствуем себя счастливыми от того, что стали свидетелями этого чуда. И мы стремимся привнести такое же отношение в терапию: жить ценностями, разделяться с суждениями, уделять внимание с открытостью, любопытством и состраданием (эта метафора — моя дань уважения Карлу Роджерсу, который говорил: “Люди прекрасны, как закаты, если вы позволите им просто быть. Когда я смотрю на закат, я не ловлю себя на том, что говорю: «Смягчите немного оранжевый цвет в правом углу». Я не пытаюсь контролировать закат. Я с трепетом смотрю, как это чудо разворачивается”).

Когда альянс крепкий, клиент мотивирован, а сессия проходит гладко, легко видеть клиента как радугу. Но это не так просто, когда клиент глубоко застрял: продолжает переживать слияние, избегать и отрицательно

реагировать на нашу интервенцию. Происходящее можно назвать “фабрикой суждений” в нашей голове, и она начинает работать с перегрузкой.

Я попросил многих терапевтов поделиться мыслями о своих клиентах во время сложных сеансов. Вот несколько самых распространенных ответов: “Она на самом деле не хочет излечиться”, “Он мне не нравится”, “Это безнадежный случай”, “Этот парень подлец”, “Она на самом деле не старается”, “Что, черт возьми, мне делать с ним?”, “Она явно на грани”, “Он, должно быть, нарцисс”, “Я бы хотел, чтобы она заткнулась”, “О нет, вот опять”, “Это бесит”, “Я не могу дождаться окончания этого сеанса”, “Как мне вытащить его из этого?”, “Я должен порекомендовать ее кому-то другому”, “Это пустая трата времени”, “Почему он продолжает возвращаться, хотя мы ничего не добились?”, “Вы замолчите и позволите мне вставить хоть словечко?”, “Разве вы не видите, что это ваша вина?”, “Почему она продолжает это делать?” и т.д.

У всех нас появляются такие мысли время от времени. Мы не выбираем их сознательно; они просто “возникают”, особенно когда дела идут плохо. И иметь такие мысли — не проблема; это нормально, естественно и ожидаемо. Но если мы сольемся с этими мыслями — вот большая проблема! Тогда клиент — не радуга, а блокпост! Мы видим в нем препятствие, человек мешает нам, сдерживает; это проблема, которую мы должны решить. Естественно, для сессии это не сулит ничего хорошего.

Я также попросил тысячи терапевтов рассказать, какие шаги они предпринимают, когда их мысли и чувства цепляют их во время трудного сеанса. Вот несколько распространенных ответов: “Я просто киваю, слушаю и жду окончания сеанса”, “Я становлюсь жестким и настойчивым и говорю клиенту, что ему нужно делать”, “Я открываю свой набор инструментов и начинаю лихорадочно искать подходящие методы и техники”, “Я заканчиваю сеанс пораньше”, “Я предлагаю обратиться к другому терапевту”, “Я говорю громче и быстрее, становлюсь напористым и контролирующим”, “Я отключаюсь и абстрагируюсь”, “Я отказываюсь от терапии, и мы просто болтаем”, “Я защищаюсь”, “Я начинаю использовать метафоры”, “Я становлюсь резким или нетерпеливым”.

Другими словами, в ситуации, когда есть *застрявший* клиент, мы обычно находим *застрявшего* терапевта. И, следовательно, необходимость применять АСТ к себе: отцепиться от бесполезных когниций, создать пространство для наших эмоций, соединиться с ценностями и полностью присутствовать в контакте с клиентами. Хорошая новость заключается в том, что чем больше мы используем АСТ для самих себя, тем лучше сможем делать это с клиентами, так что давайте начнем прямо сейчас.

## Упражнение для саморазвития

Ваша миссия, если вы решите ее принять, состоит в том, чтобы определить ваши собственные уходы в сторону на терапевтических сеансах и наметить план работы над ними. Я призываю вас записать это в "Рабочем листе барьеров для терапевта" (см. *Extra Bits*). Но если вы не хотите записывать их, то хотя бы очень хорошо подумайте над этим (тем не менее записать или проговорить вслух намного эффективнее). Вы можете сделать это как упражнение с широкой (т.е. охватывающей широкий спектр мыслей, чувств и поведенческих реакций, возникающих у многих клиентов) или с узкой направленностью (сфокусированной на одном клиенте).

### Что вас цепляет?

Запишите поведение клиентов, которое кажется вам наиболее трудным. А ниже запишите все сложные мысли и чувства, которые появляются у вас в ответ. Это могут быть тяжелые эмоции (разочарование, тревога, вина, скука, безнадежность); оценочные мысли о клиенте (например, вышеперечисленные); осуждающие мысли о себе ("Я паршивый терапевт", "Я не могу этого сделать") или модели (*TFACT не работает!*). Возможно, вы также попались на крючок перфекционизма или других жестких правил: "Я должен сделать это правильно", "Я не должен сделать это неправильно", "У меня недостаточно опыта, чтобы сделать это", "Я не могу признать, что не знаю ответа или найти аргументы", "Я не могу выполнять эту экзпериенциальную работу, потому что это расстроит клиента", "Я слишком беспокоюсь, чтобы выполнять это упражнение".

### Каковы ваши уходы в сторону?

Теперь запишите, какое несовместимое с ценностями и неэффективное поведение вы совершаете, сливаясь с этими мыслями и чувствами или избегая их.

### Каково ваше движение вперед?

Запишите несколько самых важных ценностей практикующего терапевта (например, сострадание, уважение, искренность). Чтобы помочь себе в этом, рассмотрите следующие два вопроса.

1. Предположим, я беру интервью у одного из ваших клиентов и спрашиваю его: "Каковы самые важные качества вашего терапевта?" Что бы вы хотели, чтобы ваш клиент ответил?
2. Затем я спрашиваю: "Когда вы были на самом дне и изо всех пытались выбраться, как ваш терапевт относился к вам?" Что бы вы хотели, чтобы ваш клиент ответил?

Опишите свои действия в ответ на трудные мысли и чувства, которые появляются, когда вы сталкиваетесь со сложным поведением клиента.

И, наконец, перечислите действия, которые хотели бы инициировать. Сюда входят любые навыки разделения, которые вы хотите применить: инструменты, техники, практики или упражнения; любая комбинация разделения, принятия, контакта с настоящим моментом, сострадания к себе и “селф как контекста”.

Заполните “Рабочий лист барьеров для терапевта”. Идея состоит в том, чтобы вы регулярно использовали его в качестве руководства для постоянной работы над собой.

## Готовимся к сложной сессии

Следующее упражнение занимает всего две минуты. Оно особенно полезно непосредственно перед сеансом с клиентом, поведение которого вызывает у вас затруднения. Так что, если вы видите его имя в своем расписании, и у вас возникает чувство подавленности, тревога или мысль вроде “Я надеюсь, он отменит прием”, пожалуйста, сделайте это упражнение перед началом сеанса.

## Сострадание к вашему клиенту

Уделите время тому, чтобы подумать о своем клиенте. Подумайте: что этот клиент говорит или делает на сеансе, что вы находите сложным? Какие тяжелые мысли и чувства появляются в ответ?

**Признайте:** вам тяжело работать с этим клиентом. Это больно. Это трудно. Это стресс. Так что признайте сложность и будьте добры к себе.

**Подумайте:** “трудное” поведение клиента является результатом слияния или избегания. Он не намерен сознательно усложнять вам жизнь. Он очень глубоко застрял. Что с ним происходит, из-за чего он живет таким образом? Почему он застрял? Какие мысли и чувства дергают человека, как марионетку на ниточках? Почему он снова и снова втягивается в проблемные модели поведения, причиняя боль и страдания в результате?

**Подумайте:** вы видите этого клиента только в течение короткого периода времени, между сеансами проходят дни и недели. Но даже за столь короткое время это сложно для вас. Что же происходит в других отношениях вашего клиента — с друзьями, семьей или коллегами? Насколько вероятны напряжение, конфликт или раскол? Насколько это болезненно?

Можете ли вы за поведением клиента увидеть застрявшего, борющегося человека? Этот человек так же, как и вы, хочет любить и быть любимым; заботиться и получать заботу; признавать и быть признанным. И сейчас ему трудно это



сделать. Но *вы* можете помочь. *Вы* можете сделать эти отношения отличными от многих других. *Вы* можете сделать ваш альянс безопасными и исцеляющими отношениями, в которых сложное поведение клиента сочетается с заботой, пониманием и состраданием. Не стоит недооценивать значение таких отношений — это невероятный подарок.

Так что уделите время тому, чтобы снова подумать о своем клиенте и по-настоящему признать его борьбу и страдания. И в то же время обратитесь к своему сердцу и задействуйте свои самые глубокие запасы тепла, доброты и заботы. Затем, держась за свое сострадание, с теплотой и радушием встретьте своего клиента.

## **Дополнение**

Загрузите *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 19 вы найдете “Рабочий лист барьеров для терапевта” и аудиофайл в формате MP3 с упражнением “Сострадание к вашему клиенту”.

## **Резюме**

Мы не можем остановить появление суждений, когда клиенты ведут себя сложно, но мы можем избавиться от суждений, вернуться к ценностям, настроиться на сострадание и осознанно взаимодействовать с людьми. А когда что-то пойдет не так, можно занять смелую, открытую, искреннюю позицию — и честно сказать об этом. Часто мы избегаем таких разговоров, потому что чувствуем беспокойство или неловкость, поэтому нам нужно применить АСТ к себе: готовы ли мы создать пространство для собственного дискомфорта, чтобы жить в соответствии с нашими ценностями как практикующие специалисты?

## Глава 20

# Сострадательная, гибкая экспозиция

Небольшое напоминание: АСТ определяет экспозицию как “организованный контакт со стимулами, сужающими репертуар, для обеспечения гибкости реакции” (или, с точки зрения неспециалиста: “соприкосновение с трудными вещами, чтобы узнать более эффективные способы реагирования на них”). И неважно, что включает в себя экспозиция — будь то усиление физической близости, установление связи с телом или работа с травмирующими воспоминаниями. Одно можно сказать точно: это неприятно. Данный процесс порождает всевозможные сложные когнитии, эмоции и ощущения. Так с какой стати кому-то нужно через это проходить?

## Экспозиция, основанная на ценностях

Как обсуждалось в главе 13, экспозиция в ТФАСТ всегда служит ценностям и целям, основанным на ценностях, и мотивация должна быть ясна как клиенту, так и практикующему врачу. *Каким ценностям и ценностно-конгруэнтным целям это служит?* Что это позволит клиенту делать иначе?

На рис. 20.1 с точкой выбора ниже иллюстрируются цели экспозиции в стиле ТФАСТ.

Мы можем объяснить цели экспозиции клиентам следующим образом: “Идея выполнения этого упражнения (обучения данному навыку) состоит в том, чтобы в следующий раз, столкнувшись с подобным (*упомануть сужающие репертуар стимулы*), вы могли от него отцепиться (лучше с ним справиться/отреагировать более эффективно). И вместо того, чтобы делать это (*назвать действия, вызываемые стимулами*), вы могли (*обозначить ценности и ценностно-конгруэнтные цели*)”.

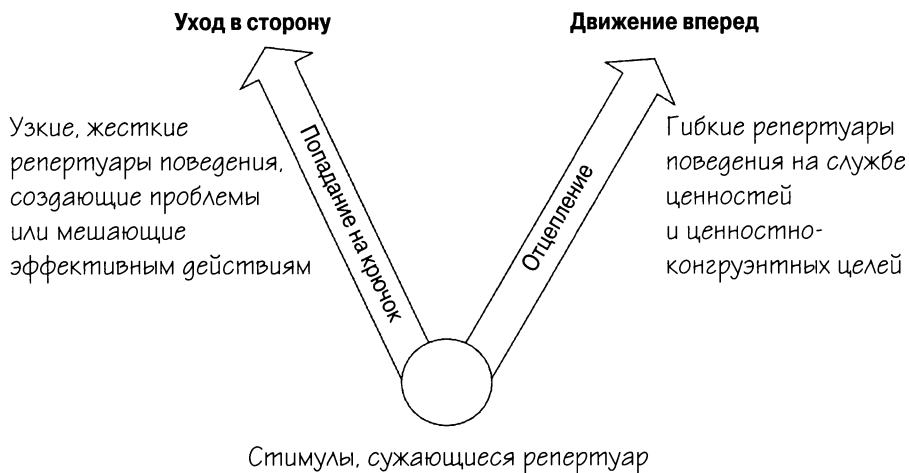


Рис. 20.1. Цели экспозиции в стиле TFACT

До, во время и после экспозиции мы постоянно возвращаемся к этой мотивации. Мы говорим что-то вроде: “Давайте воспользуемся моментом, чтобы вернуться к тому, о чем говорили...” Затем упоминаем цели клиента, соответствующие его ценностям, такие как *быть любящей матерью, вернуться к работе, восстановить свою независимость, быть рядом с партнером, получить желаемое продвижение по службе, быть более смелым* и т.д. Для некоторых клиентов можно сначала проводить экспозицию, преследуя расплывчатые цели, ориентированные на ценности, такие как “забота о себе” или “построение лучшей жизни”, но по мере развития терапии стоит ориентироваться на что-то более конкретное.

## Полезные измерения

Поскольку основной целью экспозиции в TFACT является не уменьшение дистресса или беспокойства, а повышение эмоциональной, когнитивной и поведенческой гибкости, нет необходимости измерять дистресс клиента с помощью SUDS (шкала субъективных единиц дистресса). Вместо этого мы можем использовать три шкалы, которые мы ввели ранее: присутствия, контроля над физическими действиями и готовности. Вот краткое напоминание.

## **Шкала присутствия**

Оцените, на сколько баллов вы присутствуете здесь и сейчас? По шкале от 0 до 10, где 10 означает, что вы полностью присутствуете на сеансе — увлечены, сосредоточены и действительно настроены на совместную работу; а 0 означает, что вы полностью отключились, “ушли” куда-то в своей голове, потеряли всякое представление о том, что мы делаем.

## **Шкала контроля над физическими действиями**

Насколько вы контролируете свои действия прямо сейчас? По шкале от 0 до 10, где 10 означает, что вы полностью контролируете свои физические действия — то, что вы делаете своими руками и ногами, кистями и стопами; а 0 означает, что вы полностью оцепенели, замерли, не можете двигаться вообще.

## **Шкала готовности**

Насколько вы готовы к переживаниям? По шкале от 0 до 10, где 10 означает, что вы полностью готовы к трудным мыслям и чувствам — позволите им присутствовать сейчас, не пытаясь с ними бороться или убежать от них. А 0 означает, что вы совершенно не готовы, вы будете делать все возможное, чтобы избавиться от них.

## **Как долго длится упражнение**

Проведение экспозиции может продолжаться до тех пор, пока клиент готов продолжать. Но если в какой-то момент клиент больше не может поддерживать высокий уровень готовности, мы немедленно останавливаемся (если мы продолжим, это просто превратится в еще один случай слияния или экспериенциального избегания).

Большинство упражнений на экспозицию в этой книге занимают от 10 до 30 мин., и я указал приблизительное время для некоторых из них. Однако они могут быть намного короче. Часто мы заранее решаем с клиентом, как долго будет длиться практика. Например, если клиент слишком колеблется, мы можем сначала согласиться на одну минуту. После того как эта минута истекла, и мы подвели итоги упражнения, если клиент желает, можно предложить ему повторить попытку в течение, возможно, двух или трех минут. И если после этого человек захочет продолжить, в третий раз мы можем выполнить практику в течение 4-5 мин.

Если мы проводим упражнение с более длительной экспозицией, нам может не потребоваться продолжать в течение всего согласованного времени; если мы достигаем точки, когда клиент получает высокие баллы по всем трем шкалам, задача решена, и мы можем остановиться.

## Экспозиция и гибкость реакции

В ТФАСТ мы подчеркиваем связь экспозиции и гибкости реагирования. Мы хотим, чтобы клиенты понимали, что у них есть выбор, есть много способов реагировать на стимулы. Поэтому мы не говорим клиентам, чего они *не могут* делать, скорее, мы поощряем их выбирать более гибкие ответы, а не старые, жесткие варианты действовать.

Это особенно соотносится с “поведением защиты”: явным или скрытым поведением, которого клиенты придерживаются во время контакта, чтобы избежать беспокойства или стресса. Например, клиенты могут пытаться отвлечься во время экспозиции, думая о чем-то другом. Или они могут намеренно замедлить и углубить дыхание, чтобы расслабиться. Мы внимательно следим за поведением, связанным с защитой, и, если что-то проявляется, сообщаем об этом клиенту. Мы мягко указываем, что это мешает их обучению, и призываем их переориентироваться на целевые стимулы.

Пожалуйста, применяйте следующие стратегии, чтобы помочь клиентам развить гибкость реакции во время экспозиции.

## Обеспечение безопасности

Все стратегии безопасности, обсуждавшиеся в главе 4, важны, особенно:

- а) невербальные жесты, который клиент может использовать, чтобы попросить “тайм-аут”;
- б) регулярные проверки со стороны терапевта, чтобы убедиться, что клиент действительно хочет продолжать (а не просто терпит или пытается угодить терапевту).

И, конечно же, мы всегда стремимся удерживать клиента в пределах его гибкости, поэтому, если в какой-то момент он покажется подавленным или диссоциативным, стоит “бросить якорь”.

## Двигаться с учетом TIMES

TIMES — это аббревиатура, включающая мысли (thought), образы (images), воспоминания (memories), эмоции (emotions) и ощущения (sensations). Во время экспозиции проявляются всевозможные сложные внутренние переживания, и мы можем гибко переключать внимание с одного на другое по мере необходимости: так мы движемся вместе с TIMES.

Например, предположим, что мы работаем с травмирующим воспоминанием, и клиент попался на крючок самоосуждения. Затем мы переключаем внимание, чтобы избавиться от этих самоосуждающих когний (при желании мы можем отследить это с помощью шкалы разделения от 0 до 10, которая обсуждалась в главе 10).

Как только клиент избавится от этих мыслей, мы снова сосредоточимся на воспоминании. Теперь предположим, что через минуту клиент начинает переживать диссоциацию, в этом случае мы помогаем с помощью упражнения “Бросаем якорь” — и отслеживаем их уровень присутствия и контроля над физическими действиями. После того как клиент снова находит свой центр, возвращаемся к воспоминанию.

Предположим, что вскоре после этого на человека нахлынет огромная волна печали. Тогда переходим к принятию и состраданию к себе и отслеживаем уровень готовности. Как только клиент принимает печаль, мы возвращаемся к воспоминанию.

Этот процесс иллюстрируется на рис. 20.2. В любой момент мы можем помочь клиенту отреагировать на опыт внутри треугольника, используя процессы снаружи. Можно свободно переходить от одного внутреннего переживания к другому: “движение с учетом TIMES” (в *Extra Bits* вы можете найти копию этой диаграммы и рабочий лист для записи экспозиции).

## Сложности с TIMES

Мы можем помочь клиентам справиться с трудностями, связанными с TIMES, любым из методов, описанных в главе 13: живое воспоминание чего-то болезненного, представление тяжелого будущего события, постановка сложных целей, пробуждение побуждений, решение задачи, которую человек избегает или работа с тревогой на упреждение. Вот еще три дополнительных метода.

**Рис. 20.2. Движение с учетом TIMES**

## Создать неприятные ощущения

Часто тревога клиентов вызвана неприятными физическими ощущениями, такими как головокружение, одышка или удушье. Проявив немного креативности, можно помочь клиентам воссоздать эти ощущения во время сеанса. Например, попросить клиента создать гипервентиляцию: дышать очень быстро, тратя около двух секунд на каждый полный вдох и выдох. Обычно это вызывает такие ощущения, как головокружение или предобморочное состояние, стеснение в груди и покалывание в пальцах.

Другой метод включает дыхание через узкую соломинку с закрытыми ноздрями в течение 30–60 с; это обычно создает ощущение одышки или удушья. Третий вариант включает в себя многократное глотание в течение минуты, при этом нужно обращать внимание на ощущения, что обычно вызывает чувство удушья.

Эти практики проводят еще около минуты после возникновения первых неприятных ощущений (экспозиция физических ощущений технически называется “интероцептивной экспозицией”).

## Вообразить свои самые сильные страхи

Мы можем попросить клиентов живо представить, чего они боятся (технически это называется “воображаемой экспозицией”). При посттравматическом стрессовом расстройстве это, скорее всего, повторение чего-то, напоминающего первоначальную травму. Однако, как мы обсуждали ранее, травматические события могут вызывать весь спектр тревожных расстройств, каждое из которых имеет свои собственные характерные страхи. Например, при паническом расстройстве обычно присутствует страх сойти с ума, потерять контроль или получить сердечный приступ; при социальном тревожном расстройстве страх быть осмеянным, смущенным или отвергнутым; при ОКР человек боится сделать что-то агрессивное, непристойное или кощунственное. Таким образом, мы можем побудить клиентов живо представить события, которых они боятся больше всего.

## Экспозиция in vivo

Экспозиция in vivo (с лат. — “в жизни”) предполагает контакт с пугающей ситуацией, действием или объектом в реальной жизни. С появлением онлайн-медицины экспозиции in vivo стало возможным проводить намного проще, чем раньше. Например, одного из моих клиентов ограбили, когда он снимал наличные в банкомате возле банка, и с тех пор он избегал всех банков и банкоматов, поскольку они вызывали сильное беспокойство. На одном из наших сеансов я был в офисе, а он был в другом месте со своим мобильным телефоном, и во время сеанса я тренировал его сначала подойти, а затем войти в банк, при этом создавая пространство для беспокойства и принимая его. Взаимодействуя через телефоны, планшеты, ноутбуки или компьютеры, мы можем помочь клиентам приблизиться ко всем видам пугающих и избегаемых ситуаций, действий и объектов во время сеанса.

## Экспозиция и панические атаки

Подход ТФАКТ к паническим атакам показан на рис. 20.3. Перечисленные действия ухода в сторону — это поведение, которое многие люди склонны совершать во время панической атаки, прежде всего, чтобы попытаться избежать нежелательных мыслей и чувств или избавиться от них. Клиенты учатся бросать якорь, избавляться от таких мыслей, как “Я умру/сдохну/сойду с ума/случится сердечный приступ”, принимают физические ощущения и побуждения тревоги, действуют в соответствии со своими



ценностями и сосредотачиваются на них, координируя свои действия. Когда люди реагируют таким образом, у них все еще может быть чувство беспокойства, но у них больше нет “панической атаки”.

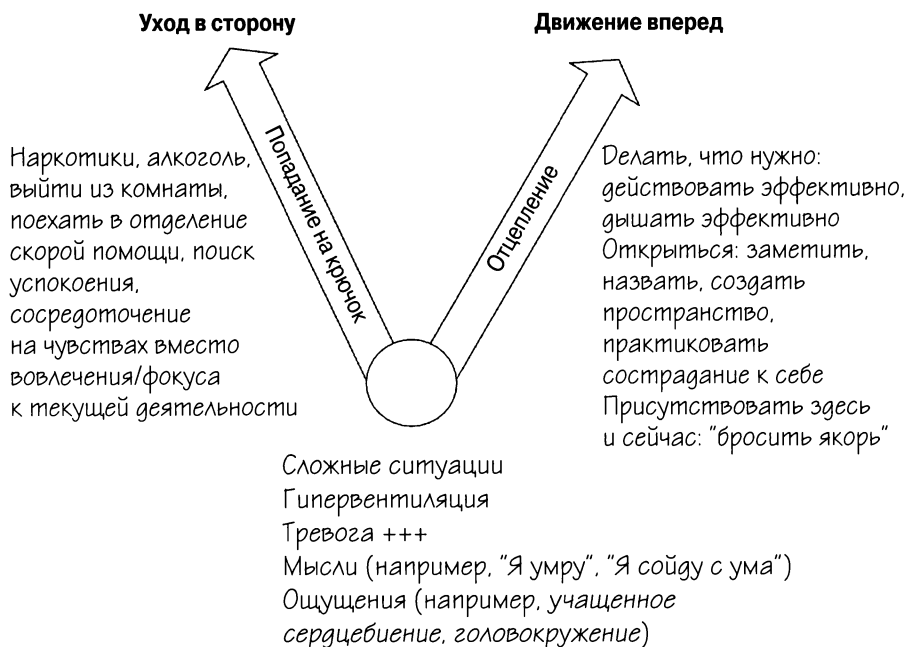


**Рис. 20.3. Подход TFACT к паническим атакам**

Я собираюсь проиллюстрировать подход TFACT к подверженности паническим атакам на примере Серхио.

Это 34-летний холостой мужчина, работающий старшим менеджером в крупной производственной компании. У него проявлялись общие симптомы посттравматического стрессового расстройства и панического расстройства. Проблемы у Серхио возникли в результате несчастного случая в походе девятью месяцами ранее, когда его лучший друг свалился с узкой горной тропы и разбился насмерть. Мы рассмотрим выдержки из шестой сессии. К этому моменту Серхио уже хорошо научился “бросать якорь” и развил базовые способности разделения и принятия (хотя он все еще сопротивлялся в сострадании к себе).

На рис. 20.4 показаны мысли, чувства, ощущения и побуждения Серхио (внизу точки выбора), его проблемные реакции (т.е. уход в сторону),

а также новые, более эффективные реакции (например, движение вперед), над развитием которых он работал посредством экспозиции.

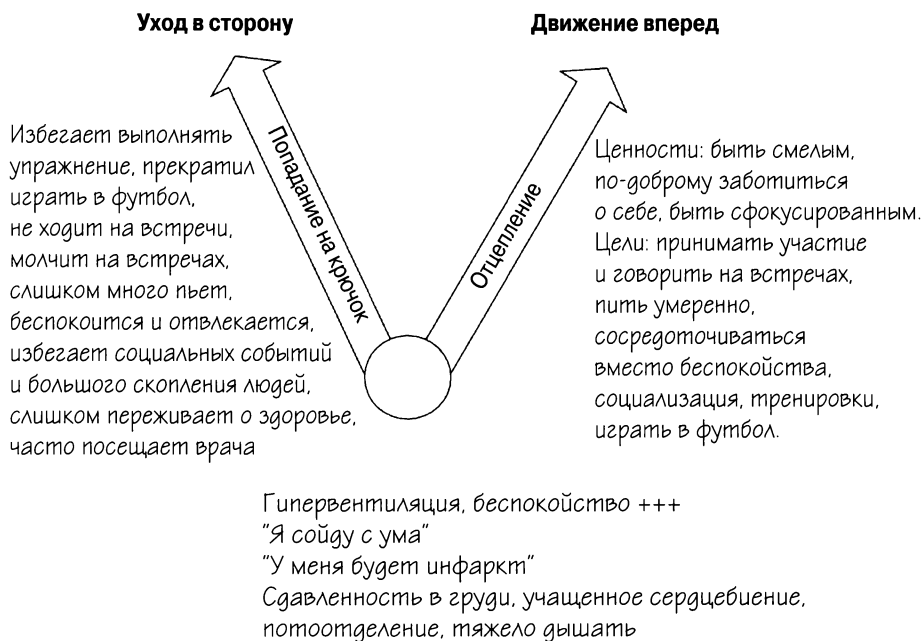


**Рис. 20.4. Пример Серхио**

## Мотивация

Основанная на ценностях мотивация Серхио к раскрытию информации была задокументирована рядом со стрелкой, указывающей на точку выбора. На протяжении всего воздействия терапевт часто возвращался к этим ценностям и целям, чтобы напомнить Серхио о цели этой сложной работы.

## Психообразование при панических атаках

Психообразование о причине и характере панических атак всегда предшествует экспозиции. В этом есть три основных аспекта (все из которых терапевт рассмотрел с Серхио).

## 1. Как борьба с тревогой усиливает ее

Во-первых, мы вводим переключатель борьбы (см. главу 12), чтобы проиллюстрировать, как борьба с тревогой усиливает ее. Затем делаем следующее.

**Терапевт.** Итак, теперь даже малейший след беспокойства — и физические ощущения, не имеющие ничего общего с тревогой, например, когда ваше сердце бьется быстрее после тренировки — активируют переключатель борьбы. Мгновенно усиливая любую тревогу. И вуаля — начинается порочный круг: тревога из-за тревоги, и снова тревога, заканчивающаяся полномасштабной панической атакой.

## 2. Почему становится трудно дышать

Большинство клиентов не могут нормально дышать во время приступов паники. Мы объясняем и это.

**Терапевт.** Происходит следующее: вы вдыхаете и выдыхаете так быстро — вызывая гипервентиляцию — что ваши легкие не успевают опустошаться. Чтобы выпустить весь воздух из легких, требуется несколько секунд, а вы не даете этому столько времени. Таким образом, ваши легкие все еще наполовину заполнены воздухом, когда вы начинаете делать следующий вдох, а это означает, что вам очень трудно вдохнуть, потому что весь этот воздух уже находится внутри ваших легких, занимая пространство. Поэтому то, что нужно сделать, если вы чувствуете, что не можете нормально дышать, является полной противоположностью тому, что говорит вам разум: нужно на самом деле очень медленно и очень осторожно выдохнуть и очень медленно опустошить легкие. Тогда вы сможете вдохнуть.

## 3. Ощущения от гипервентиляции неприятны, но неопасны

**Терапевт.** Еще одна вещь, которая происходит при гипервентиляции — вы выдыхаете очень много углекислого газа, поэтому его уровень в вашей крови падает ниже нормы. И это запускает сложную биохимическую цепную реакцию, которая в конечном итоге приводит к изменению кровотока в разных частях вашего тела — больше крови приливает к лицу, поэтому вы краснеете, меньше — к вашим пальцам и мозгу, так что вы чувствуете это как уколы игл или головокружение. Это кажется очень неприятным, хотя на самом деле совершенно безвредно. Но ваш разум думает, что это опасно, поэтому беспокойство возрастает.

## Разделение

В случае с Серхио за психообразованием последовала практика разделения. Серхио заметил и назвал свои самые неприятные мысли “Я схожу с ума” и “У меня будет сердечный приступ”. Терапевт нормализовал их (*у всех у нас есть мысли о том, что происходит что-то плохое*) и нацелился на них (*ваш разум пытается защитить вас, обезопасить*).

Затем терапевт подчеркнул: “Эти мысли будут возвращаться снова и снова. Ваш врач провел полное обследование, ваши анализы крови в порядке, ЭКГ в норме, сердце здорово. И каждый раз, когда вы обращались в отделение неотложной помощи, врачи говорили, что с вами все в порядке. Но разум продолжал твердить, что у вас все равно случится сердечный приступ. То же и с мыслью, что вы сойдете с ума; у вас прежде не было приступов безумия, но даже если вы это знаете, и все врачи уверяли, что сумасшествие вам не грозит, подобные мысли продолжают появляться. И тому есть причина; невозможно опровергнуть эти мысли. Ни один врач или терапевт не может гарантировать на 100%, что у вас не случится сердечный приступ или вы не сойдете с ума; вы логически и рационально понимаете, что это крайне маловероятно, но никто никогда не сможет это обеспечить, так что ваш разум продолжает говорить: «Это все еще может произойти»”.

Серхио, следуя совету из популярной книги по самопомощи, много раз яростно оспаривал эти мысли, говоря себе: “Это неправда, этого не произойдет, я никогда не сходил с ума раньше, все хорошо”. И тем не менее мысли продолжали возникать. Терапевт спросил: “Итак, учитывая, что эти мысли продолжают возникать, а обычные способы реагирования на них уведут вас от жизни, о которой мечтаете, что из проделанной ранее работы следует применить?”

Серхио решил использовать свою любимую технику разделения: “Ага! Вот опять тема паники. Послушай, разум, я знаю, что ты присматриваешь за мной, но все в порядке, я справлюсь”. Терапевт заставил его практиковать эту технику с двумя самыми “липкими” мыслями — сначала слиянием, а затем разделением с ними, и Серхио согласился использовать данный метод, если потребуется, во время экспозиции.

## Начало экспозиции

У Серхио были хорошие навыки в упражнении “Бросаем якорь”, и сессия экспозиции началась с одномоментной версии АСЕ. Затем терапевт предложил Серхио создать гипервентиляцию. Через минуту Серхио почувствовал головокружение, жар, тревогу и стеснение в груди.

Поощряя Серхио продолжать гипервентиляцию (еще на минуту), терапевт проверил присутствие, контроль над физическими действиями и готовность по шкале.

**Терапевт.** От 0 до 10, на сколько вы сейчас присутствуете в настоящем моменте?

**Клиент.** Около 8.

**Терапевт.** И от 0 до 10, на сколько вы сейчас контролируете свои физические действия? Потянитесь, подвигайте руками и ногами, проверьте это.

**Клиент** (*потягивается и двигается*). Около 9.

**Терапевт.** Здорово. И от 0 до 10, на сколько вы готовы пережить эти чувства прямо сейчас?

**Клиент.** Не очень. На 3 балла.

## Экспозиция и принятие

Затем терапевт работает над принятием. Ключевые комментарии терапевта (*не включая ответы Серхио*) записаны ниже. Троекотие обозначает паузу около 5 с.

**Терапевт.** Итак, какое из этих чувств беспокоит вас больше всего?.. Хорошо, проверьте, сможете ли вы просто открыться и создать для него пространство... И обратите внимание на него с любопытством... Посмотрите на него со всех сторон, сверху и снизу... Обратите внимание на форму и размер...

Вам действительно нужно бороться с этим чувством или бежать от него? Можете ли вы принять его, даже если вам оно не нравится?.. Проверьте, сможете ли вы позволить этому быть... Отбросьте борьбу, откройтесь, позвольте этому быть... И не нужно продолжать гипервентиляцию, теперь вы можете нормально дышать...

Говорит ли ваш разум что-нибудь бесполезное? Да? Хорошо, тогда заметьте и назовите эти мысли, вернитесь к ощущениям... Наблюдайте за ними, как будто вы ученый, который никогда раньше не сталкивался ни с чем подобным...

Давайте снова проверим ваше состояние, каково оно от 0 до 10 для каждого показателя. Скажите, пожалуйста, на сколько вы присутствуете в настоящем? Восемь, хорошо. Контролируете свои действия? Восемь, хорошо. Готовы испытать это чувство? Пять, это уже лучше, чем три. Здорово, отличная работа.

Итак, еще раз, замечая с любопытством... И позволяя ему быть... Вспоминая, почему вы это делаете — ради смелости, заботы о себе, свободе, расширении вашей жизни в полной мере... Готовы ли вы дать пространство для этого чувства, чтобы делать то, что хотите?.. Итак, откройтесь, создайте пространство, позвольте этому быть, даже если вам это не нравится... Если ваш разум вмешивается, отметьте и назовите эти мысли, вернитесь к ощущениям... Откройтесь... Позвольте этому быть... Снова проверим ваше состояние, как насчет присутствия? Девять, хорошо. Контроль действий? Девять. А готовность? Семь, круто!..

Отличная работа. Видите, никакого давления — не могли бы вы сделать это снова?

---

Какие бы шкалы мы ни использовали, мы хотим, чтобы оценки были на уровне не менее 7 баллов, прежде чем переходить к следующему раунду экспозиции. Если клиент хочет продолжать, мы повторяем упражнение, но фокусируемся на другом ощущении. Для Серхио терапевт провел четыре раунда экспозиции общей продолжительностью 20 мин. Каждый раунд фокусировался на разных ощущениях: головокружении, учащенном сердцебиении, стеснении в груди, коме в горле. А финальный раунд завершился минутным упражнением “Бросаем якорь”.

## Может ли физическое действие отвлекать

Если в какой-то момент во время экспозиции способность клиента контролировать свои действия падает ниже 7 баллов, мы заставляем его потянуться, пошевелиться, изменить положение, протянуть руку и взять предмет и так далее, пока уровень не поднимется до 7 баллов или выше. Конечно, есть риск, что это движение может отвлечь клиента, поэтому мы быстро переориентируемся на целевой стимул.

**Терапевт.** Хорошо, пять — это уже неплохо, но давайте посмотрим, сможете ли вы действительно соединиться со своим телом здесь и сейчас. Хорошенько потянитесь... Поменяйте положение на стуле... Поше-

велите руками, пальцами... Подвигайте ступнями вверх-вниз... Вот и все... Теперь сколько баллов? Семь? Здорово. Итак, постарайтесь по-настоящему обратить внимание на это... Обратите внимание снова на ощущение, оно прямо здесь, и обратите внимание, что даже при наличии этого чувства вы можете контролировать свои действия, поэтому можете делать важные вещи... Теперь снова сосредоточьтесь на переживании...

## Как работают дыхательные упражнения

Когда появляется беспокойство, мы хотим, чтобы клиент выполнил упражнение “Бросаем якорь”, дал пространство ощущениям и побуждениям, отцепился от мыслей, действовал в соответствии со своими ценностями и вовлекался в то, что делает (именно этому терапевт научил Серхио). Если клиент делает все это, он будет испытывать тревогу, но у него *не будет* панической атаки.

Если клиенты используют дыхательную технику для принятия (например, вдыхая чувство и ощущая себя вокруг него, чтобы помочь раскрыться, дать ему пространство, позволить ему быть), это нормально. Но если клиент дышит особым образом, чтобы уменьшить тревогу, это рискованно. Почему? Это легко втягивает его обратно в избегание переживаний или в эмоциональный контроль, что в первую очередь способствует паническим атакам. Поэтому дыхание для расслабления в этом случае не рекомендуется.

Конечно, у гипервентиляции есть неприятные побочные эффекты, такие как головокружение, покалывание и покраснение лица, и мы можем научить клиентов устранять эти побочные эффекты с помощью медленного и мягкого выдоха, повторного вдоха в бумажный пакет или проверки связи с помощью капнометра. Однако, если мы пойдем по этому пути, нам нужно сделать кристально ясным, что:

- а) хотя ощущения неприятны, гипервентиляция безвредна;
- б) дыхательные техники не предназначены для уменьшения беспокойства; их цель состоит в том, чтобы обратить вспять безвредные, но неприятные физиологические эффекты гипервентиляции.

Если мы упустим эту важную информацию, вероятно, возникнет путаница, и клиент, скорее всего, будет использовать эти методы, чтобы попытаться избежать беспокойства.

## Результаты научения и “нарушение ожиданий”

Сдерживающая теория научения предполагает, что один из способов повысить эффективность экспозиции — максимизировать “нарушение ожиданий”: разницу между тем, что вы ожидаете, и тем, что происходит на самом деле. Чем больше эта разница, тем более успешно научение. Итак, прежде чем начать экспозиционную деятельность, терапевт спрашивает клиента: “Как вы думаете, что может произойти, когда мы это сделаем? Каков ваш самый большой страх?”

Серхио ответил на этот вопрос так: “Я думаю, это будет очень сложно. Мне кажется, что ничего не получится. Это будет очень тяжело. Я не знаю, смогу ли я это сделать. Я могу сойти с ума”.

Терапевт не пытается (как в других моделях) успокоить клиента, бросить вызов его тревожным мыслям или помочь ему сделать предсказания более реалистичными, потому что это уменьшит степень нарушения ожиданий. Вместо этого терапевт поощряет открытость и любопытство: “Хорошо, давайте отметим: это то, чего ожидает ваш разум, и посмотрим, что произойдет”.

После упражнения терапевт исследует новые когниции, задавая такие вопросы.

- Итак, ваш разум предсказал, что произойдет X, Y, Z. Насколько это оказалось точным?
- Что отличалось от того, что вы ожидали?
- Было ли это настолько интенсивно/сложно/тяжело/опасно, как вы ожидали?
- Что вы узнали из этого? Как это новое обучение может быть полезным для вас?

Ответы Серхио на эти вопросы были такими.

- Это было действительно тяжело, но нет, я не потерялся. Я справился.
- Да, с каждым раундом становилось немного легче — по-прежнему тяжело, но просто, знаете, стало немного легче, и я мог быстрее запустить переключатель борьбы.
- Мне не понравилось это чувство... Но я обнаружил, что могу испытывать его, не борясь с ним.
- Я узнал, что могу контролировать свои действия, когда присутствует тревога.



Обратите внимание, что мы не акцентируем внимание на ошибочном содержании мыслей и не выступаем за их оспаривание. Мы сосредоточиваемся на том, что происходило во время экспозиции, и на том, как происходил контакт с целевыми стимулами, как человек открывался им. Мы отмечаем несоответствие между тем, что разум предсказал заранее, и тем, что произошло на самом деле, и используем это как возможность усилить более ранние метафоры, такие как “Разум пещерного человека” или “Слишком услужливый друг”. Мы признаем: “Ваш разум будет продолжать делать подобные вещи — предупреждать вас о том, что может причинить боль. Иногда он точен со своими предсказаниями, но в большинстве случаев это не так. И это нормально. Это нормальный человеческий разум, который просто выполняет свою работу номер один: пытается обезопасить вас”.

В такой момент полезно быстро повторить основную концепцию эффективности: хотя разум естественным образом везде предсказывает опасность, у нас есть выбор, как реагировать. Заметив подобные мысли, мы можем подумать: если позволить им руководить нашими действиями, приведет ли это к той жизни, к которой мы стремимся, или уведет от нее? И если ответом станет последнее, клиент может использовать навыки разделения, которым он научился на предыдущих сеансах.

## Продолжение экспозиции

После сеанса мы рекомендуем клиенту попрактиковаться в выполнении подобных упражнений дома. Ежедневная практика в течение 15–20 мин. (непрерывно) идеальна, но мы должны быть гибкими; любая практика лучше, чем ничего. Таким образом, мы могли бы начать с одного раза в день по 10 мин., или два раза в день по 5 мин., или три раза в неделю по 3 мин. — и со временем увеличивать это количество (напоминание: сначала нужно поднимать легкий вес, потом увеличивать). В этом может быть полезным рабочий лист “Домашняя практика” в *Extra Bits* и мотивационные инструменты из глав 16 и 18 (особенно *Семь R*).

Некоторые клиенты быстро развивают свою способность гибко реагировать на трудности в категориях TIMES. Для других прогресс идет медленно, и необходимо терпение. Серхио попал в первую категорию. Он усердно тренировался по 10–15 мин. каждый день, и в течение двух недель его эмоциональная гибкость значительно улучшилась. Он стал намного лучше принимать тревожные чувства и совладать с тревожными мыслями,

оставаясь при этом в настоящем моменте и контролируя свои физические действия. Он по-прежнему испытывал тревогу, но у него больше не было панических атак.

Следующий шаг для клиентов — возобновить действия, которых они избегали, и при этом гибко реагировать на возникающие трудности. Для Серхио это включало в себя игру в футбол, участие в собраниях и выступления на них, а также посещение многолюдных общественных мероприятий.

## Создание иерархии экспозиции

Иерархия экспозиции устанавливает ряд действий, от совсем несложных до чрезвычайно сложных, которым должен следовать Клиент. Нам *не обязательно* создавать иерархию экспозиции, но часто это полезно, так как она намечает четкий путь вперед.

Например, если клиент избегает работы из-за произошедшего там травматического инцидента, его иерархия экспозиции может начинаться с того, что он проезжает мимо места, где работал, а затем идет домой (если даже это слишком сложно, можно проехать половину расстояния до работы, а затем вернуться домой). Следующим шагом может стать поездка на работу через день или два, парковка на стоянке, пребывание там несколько минут, а затем возвращение домой. После того как клиент сделает это несколько раз, следующим шагом может быть вход в здание, чашка кофе в холле с коллегой, которому человек доверяет, а затем возвращение домой. Следующим шагом может быть возвращение в офис, сидение за столом, ответ на несколько электронных писем и возвращение домой через 5 мин. И так далее, пока в конце концов клиент не вернется к работе в обычном режиме.

В табл. 20.1 показана верхняя часть рабочего листа иерархии экспозиции (см. *Extra Bits*). В первой строке мы пишем ценности и цели, основанные на ценностях, которые мотивируют экспозицию. В первом столбце указывается готовность, во втором — действия, которые необходимо предпринять, а в третьем оценивается ожидаемая сложность их выполнения.

**Таблица 20.1. Верхняя часть рабочего листа  
для иерархии экспозиции**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                             |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Мотивация.</b> Я выполняю эту сложную работу ради...                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                   |
| <b>1 колонка.</b> Готовы ли вы дать пространство трудным мыслям, образам, воспоминаниям, эмоциям, ощущениям, побуждениям? Ответьте “Да” или “Нет”<br><b>2 колонка.</b> Что вы на самом деле будете делать? Как долго? Как часто?<br><b>3 колонка.</b> Предполагаемая степень сложности: 0 — очень легко, 10 — очень сложно. |                                                                                             |                   |
| Готовность<br>“Да” или “Нет”?                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Действия, которые я предприму (т.е. что я скажу и сделаю): когда, где, как долго, как часто | Сложность<br>0–10 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                             |                   |

Давайте пройдемся по этапам заполнения этого рабочего листа.

## Этап первый: мозговой шторм и оценка

Перед заполнением рабочего листа терапевт и клиент совместно обдумывают ряд действий (обычно от 10 до 15), которые клиент мог бы предпринять, чтобы восстановить важный аспект жизни, и клиент оценивает каждое из них от 0 до 10 с точки зрения ожидаемой сложности. Лучше всего проводить этот первоначальный мозговой шторм на чистом листе бумаги, потому что это обычно происходит беспорядочно: клиенты часто меняют свое мнение о баллах, поэтому мы заканчиваем тем, что зачеркиваем одно число и записываем другое, что затем меняет положение в иерархии. После завершения мозгового шторма мы записываем действия в рабочий лист, располагая их в порядке возрастания сложности. Для экономии времени мы можем попросить клиентов сделать это после сеанса (если несколько действий имеют одинаковую оценку или если каждому номеру не присвоено по одному пункту, это нормально).

Давайте рассмотрим пример клиентки, чья целевая проблема — избегание близости.

Софи — 43-летняя медсестра, состоящая в однополых отношениях. Ее предыдущая история травм включает в себя сексуальное насилие в детстве со стороны ее брата, эпизоды физического и эмоционального насилия

в двух коротких гетеросексуальных романах, когда ей было за двадцать, и сексуальное насилие в ночном клубе со стороны мужчины, который накачал ее наркотиком, добавив его в напиток. Ее нынешние отношения длятся 9 месяцев и являются самыми долгими, которые у нее когда-либо были. Однако физической близости очень мало, потому что это вызывает у Софи сильную тревогу (которой клиентка хочет избежать). У нее есть базовые навыки разделения, принятия, “бросания якоря” и сострадания к себе. Перед мозговым штурмом терапевт объясняет ей следующее.

**Терапевт.** Помните, мы говорили о работе с легким весом, прежде чем переходить к более тяжелому? Для большинства моих клиентов с такими проблемами, как у вас, секс — самый тяжелый вес в тренажерном зале, а держаться за руки — легкий. Итак, можем ли мы провести мозговой штурм по ряду действий — легких, средней сложности и сложных? И дело в том, что иногда даже просто разговор о возможности сделать это может вызвать сильные эмоции или болезненные воспоминания — так что, если это произойдет, вы знаете, что нужно делать?

**Клиентка.** “Бросить якорь”?

**Терапевт.** Точно!

Затем они провели мозговой штурм и определили 15 различных вариантов физической близости разной степени, и Софи оценила каждый по степени сложности. В табл. 20.2 представлены только 10 из них.

Опытному терапевту обычно требуется около 15 мин., чтобы создать иерархию из 10–15 пунктов. Однако иногда это может занять гораздо больше времени. Нет необходимости завершать все в течение сеанса, клиенты могут сделать это в качестве домашнего задания. В приведенном выше примере процесс занял около 30 мин., потому что, как и предполагалось, разговор об этих действиях вызывал сильное беспокойство у клиентки, и несколько раз приходилось останавливаться, чтобы Софи могла “бросить якорь”, отцепиться и дать пространство для своих чувств.

По завершении терапевт сказал: “Вот поэтому мы не начинаем с действительно тяжелого веса — на 7 баллов и выше, но нам также не нужно начинать с самых легких. Глядя на этот список, с чего бы вы хотели начать?” Клиентка выбрала вариант “Сидеть на диване, бедро к бедру, обняв друг друга, быть одетой”, что она оценила на 4 балла с точки зрения ожидаемой сложности.

**Таблица 20.2. Выдержка из иерархии экспозиции для физической близости**

| Готовность<br>“Да” или “Нет”? | Действия, которые я предпри-му (т.е. что я скажу и сделаю): когда, где, как долго, как часто | Сложность<br>0–10 |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                               | Лежать на кровати, целовать, гладить, быть почти или без одежды вообще                       | 10                |
|                               | Лежать на кровати, целовать, гладить, быть без верхней одежды                                | 9,5               |
|                               | Лежать на кровати, целовать, гладить, быть одетой                                            | 9                 |
|                               | Лежать на диване, целовать, гладить, быть без верхней одежды                                 | 8                 |
|                               | Лежать на диване, целовать, гладить, быть одетой                                             | 7                 |
|                               | Сидеть на диване, обниматься, целоваться, гладить, быть одетой                               | 6,5               |
|                               | Сидеть на диване, обниматься, целоваться, быть одетой                                        | 5                 |
|                               | Сидеть на диване бедро к бедру, обняв друг друга руками, быть одетой                         | 4                 |
|                               | Сидеть на диване бедро к бедру, взявшись за руки, быть одетой                                | 3                 |
|                               | Сидеть на диване близко, взявшись за руки, быть одетой                                       | 2                 |

## Этап второй: продолжительность и частота

Следующий этап — указать, как часто клиент будет выполнять это действие и как долго. Эта информация также заносится в рабочий лист. Софи написала: “Сидеть на диване, бедро к бедру, обняв друг друга, быть одетой, 4 балла” (10 мин., 3 раза в неделю).

## Этап третий: проверка готовности

Завершающим этапом является проверка готовности. Хороший способ сделать это — попросить клиента живо представить, что он занимается экспозицией вне сеанса. В качестве примера — часть сеанса с Софи.

**Терапевт.** Итак, уделите время тому, чтобы представить, как вы продвигаетесь вперед, так живо, как только можете... Обратите внимание на то, что вы можете видеть, слышать, осязать и ощущать на вкус... Как будто это происходит прямо сейчас... И что проявляется, когда вы это делаете?

**Клиентка.** Мне страшно.

**Терапевт.** И где вы это чувствуете?

**Клиентка.** В груди — я чувствую сильное стеснение.

**Терапевт.** Где-нибудь еще?

**Клиент.** В горле.

**Терапевт.** А что говорит ваш разум? *(Терапевт тратит несколько минут на то, чтобы помочь клиентке принять эти чувства, продолжая экспозицию, и заканчивает упражнением "Добрые руки". Затем продолжает...)*

**Терапевт.** Итак, если эти чувства проявляются сейчас, просто из воображения, вы можете с большой долей быть уверены, что в реальной ситуации они будут еще сильнее. Готовы ли вы создать пространство для этих чувств, чтобы выполнить это?

**Клиентка.** Да. Это действительно важно для меня.

**Терапевт.** Как ваш разум пытается отговорить вас от этого?

**Клиентка.** О, как обычно. Это слишком страшно. Не делай этого. Тебе будет больно.

**Терапевт.** Готовы ли вы дать пространство этим мыслям?

**Клиентка.** Да.

**Терапевт.** Хорошо, давайте тогда это запишем *(терапевт пишет "Да" в колонке готовности)*.

Если клиент не желает что-либо делать, мы с сочувствием и уважением признаем: "Хорошо. Большое спасибо за то, что были честны со мной. Я бы не хотел, чтобы вы когда-либо принуждали себя делать то, что на самом деле не хотите". Затем мы побуждаем их спуститься по списку вниз и выбрать более легкую задачу.

Способность полностью сосредоточить внимание на текущей деятельности — и перефокусировать внимание всякий раз, когда оно теряется — является важным фактором успеха, поскольку клиент начинает решать

задачи, поэтому мы хотим подчеркнуть использование им этого навыка (и обучить ему, если навык развит недостаточно). Например, Софи обнаружила, что при решении задач, находящихся на верху списка, ее часто отвлекали тревога или болезненные воспоминания, отрывающие ее от интимной связи, которой она так хотела. Поэтому каждый раз, когда это случалось, она замечала и называла это переживание, а затем снова фокусировалась на своем партнере (естественно, проявляются барьеры HARD, с ними мы работаем, как описано в главе 16).

Но что, если клиент избегает желаемой значимой деятельности, потому что она вызывает травмирующие воспоминания? Например, предположим, что клиент хочет быть сексуально активным со своим партнером, но избегает этого, зная, что болезненные воспоминания о сексуальном насилии могут проявиться в этот момент. Если так происходит, то сначала мы работаем непосредственно с этими воспоминаниями, проводя экспозицию, как в главах 29 и 30. После этого используем интимную активность для дальнейшей экспозиции, как описано выше.

## Примечание о сексуальных проблемах

Вышеупомянутая иерархия экспозиции была сосредоточена на увеличении физической близости, но не распространялась на половой акт, потому что на этом этапе терапии клиентка считала его “невозможным”. Многие клиенты с трудностями, связанными с травмой, страдают от сексуальных проблем, таких как вагинизм, аноргазмия, диспареуния, эректильная дисфункция, преждевременная эякуляция, задержка эякуляции и низкое либидо. Часто клиенты не упоминают об этих проблемах из-за стыда или смущения, даже если они вызывают глубокий, постоянный стресс. Но эти проблемы являются общими препятствиями для физической близости: клиент избегает интима из-за страха, что это приведет к сексуальной активности, которая затем обнажит вышеупомянутые проблемы (и все сложные эмоции, когниции и воспоминания, которые сопровождают их).

Хорошая новость заключается в том, что, поскольку слияние, экспериментальное избегание, гипер- или гиповозбуждение обычно играют важную роль в сексуальной дисфункции, многие клиенты обнаруживают, что в течение терапии и по мере повышения психологической гибкости их сексуальное функционирование улучшается. Но если сексуальные проблемы сохраняются, может быть полезна поведенческая секс-терапия. Например, программа “фокуса на чувственности” часто оказывается чрезвычайно

эффективной. Впервые разработанные Мастерсом и Джонсон [Masters, Johnson, 1966], подобные программы включают в себя структурированную серию упражнений на интимную осознанность, которые пары выполняют вместе, чтобы углубить связь, настроиться на свое тело и повысить способность реагировать на физические, эмоциональные и сексуальные потребности друг друга. Если ваши клиенты сначала пройдут ТФАКТ, навыки осознанности, которые они разовьют, дополнят и подчеркнут поведенческую секс-терапию, если она понадобится позже.

## Вариативная экспозиция

Мы закончим эту главу освобождающей концепцией “вариативной экспозиции”. Старые модели учат, что вам нужно строго “двигаться вверх по лестнице” иерархии экспозиции, и действие нужно повторять до тех пор, пока показатель шкалы субъективной оценки дистресса не упадет на 40–50%, прежде чем переходить на следующий уровень. Однако сдерживающая теория научения предполагает, что обучение более успешно, когда мы не следуем строгой прогрессии, а вместо этого практикуем “вариативную экспозицию”, т.е. свободное перемещение вверх и вниз по иерархии, независимо от уровня сложности. Так, например, однажды вы можете работать над задачей на 5 баллов; на следующий день — на 8, а через день — на 3 (однако разумно начинать с заданий низкой сложности, чтобы укрепить уверенность и предотвратить выпадение из терапии или отказ от нее).

С точки зрения ТФАКТ, если клиент свободно выбирает действовать в соответствии со своими ценностями и готов дать пространство для всех возникающих трудных мыслей и чувств, мы можем поощрять человека действовать. Другими словами, для клиента вполне нормально переходить сразу от пункта с рейтингом 2 к пункту с рейтингом 9 без необходимости проходить пункты с рейтингом от 3 до 8 — до тех пор, пока он этого хочет.

### Дополнение

В главе 20 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете схему “Движение с учетом TIMES”, лист записи экспозиции, рабочий лист “Домашняя практика” и рабочий лист “Иерархия экспозиции”.



## Резюме

Принципы экспозиции TFACT одинаковы для всех сужающих репертуар стимулов — как внутренних (например, когниции, эмоции, побуждения, ощущения), так и внешних (например, люди, места, объекты, ситуации, деятельность). Сострадательная, гибкая экспозиция включает контакт с этими стимулами и обучение гибкому реагированию на достижение целей, основанных на ценностях.

## Глава 21

# Гибкое “я”

У всех нас есть концепция “я”, или концептуализированное “я”: набор нарративов, мнений, суждений и убеждений о том, кто мы есть, какие мы, как мы стали такими, наши сильные и слабые стороны, наши “хорошие” и “плохие” качества, что мы можем и не можем делать и т.д. Концепция “я” полезна, но, как и любое когнитивное содержание, когда мы с ней сливаемся, возникают проблемы. Чаще всего клиенты сливаются с негативной концепцией “я”: *сломлен, поврежден, ущербен, бесполезен, неспособен, некомпетентен, непривлекателен* и т.д. Но иногда они могут сливаться с позитивной концепцией “я”, что приводит к проблемам нарциссизма, высокомерия, эгоизма, самоуверенности, грандиозности или величия.

Слияние с концепцией “я” может проявляться как “централизованное событие”: восприятие человеком того, что травматическое событие является центральным для его личности. Чем больше чья-то личность основана на истории травм, тем тяжелее симптомы и тем хуже прогноз [Boals, et al., 2010]. Поэтому мы хотим помочь клиентам избавиться от этого травмоцентричного нарратива и ощутить, что “во мне и моей жизни есть нечто большее, чем эти травмирующие события в прошлом”. Один из способов добиться этого — открыто работать с “селф как контекст” [Boals, Murrell, 2016]. Когда клиенты остаются запутанными в своей концепции “я” до такой степени, что это сдерживает их в жизни (например, “Я слишком подавлен, чтобы делать это”, “Я не заслуживаю лучшей жизни”, “Теперь, когда я уволился из армии, я никто”), и интервенции экспозиции не были столь эффективными, как хотелось бы, “селф как контекст” может иметь решающее значение.

В главе 13 мы исследовали, как “селф как контекст” (замечающее “я”) может способствовать принятию с помощью таких метафор, как “Небо и погода”. Теперь мы исследуем, как это может способствовать отделению от концептуализированного “я”.

## Два типа интервенций для “селф как контекст”

Вообще говоря, при работе с “селф как контекстом” (в смысле замечающего “я”) мы используем два типа интервенций:

а) метафоры, которые облегчают разделение с самореферентными нарративами посредством передачи сообщения: “мы — не наши мысли”;

б) практики осознанности, которые развивают способность “смотреть с точки зрения наблюдателя”, позволяя себе “отступить” и наблюдать за когнициями, не заикливаясь на них.

## Метафоры для “селф как контекста”

Популярные метафоры для работы с “селф как контекста” включают “Шахматную доску” [Hayes, et al., 1999] и “Сценическое шоу жизни” [Harris, 2009a], обе можно найти в *Extra Bits*. Здесь я поделюсь своей любимой: “Документальный фильм о себе” [Harris, 2007].

### *Документальный фильм о себе*

Эта метафора начинается с обсуждения документальных фильмов о стране, в которой живет клиент.

**Терапевт.** Итак, я полагаю, вы видели довольно много документальных фильмов о Соединенных Штатах на стриминговых сервисах или новостных каналах?

**Клиент.** Да, конечно.

**Терапевт.** Итак, что вы видели в этих документальных фильмах?

**Клиент.** Недавно вот были президентские выборы. О Дональде Трампе, Джо Байдене.

**Терапевт.** Верно. Что еще?

**Клиент.** Э-э, я думаю, что-то вроде “MeToo” и “Жизни черных имеют значение”.

**Терапевт.** Да, конечно. А как насчет известных событий из прошлого?

**Клиент.** Например, о войнах. Войны во Вьетнаме, в Персидском заливе... Перл-Харбор.

**Терапевт.** Ага. А как насчет еще дальше в прошлое?

- Клиент.** О гражданской войне, Абрахаме Линкольне.
- Терапевт.** Верно, а теперь вернемся к настоящему. Видели что-то об известных людях, кроме Трампа и Байдена?
- Клиент.** Много разных о кинозвездах, спортсменах... Принце Гарри и Меган Маркл.
- Терапевт.** А как насчет документальных фильмов о природе или путешествиях?
- Клиент.** Да, про Гранд-Каньон... О Долине монументов... Горе Рашмор... Эмпайр-стейт-билдинг...
- Терапевт.** А про животных?
- Клиент.** Ага, про гризли... Белоголового орлана.
- Терапевт.** Верно. Итак, вы видели несколько довольно позитивных документальных фильмов о США, а также несколько негативных. Итак, какой тип документального фильма показывает настоящие Соединенные Штаты; позитивные или негативные?
- Клиент.** Думаю, оба варианта.
- Терапевт.** Я понимаю, почему вы так говорите. Но знаете ли вы, насколько предвзяты эти документальные фильмы? Например, съемочные группы снимают много часов материала, а затем сокращают его до нескольких десятков минут с самыми драматичными кадрами, а затем монтируют их, чтобы рассказать чрезвычайно предвзятую историю, которая представляет точку зрения и предубеждение режиссера.
- Клиент.** Да, интересная мысль.
- Терапевт.** Я имею в виду, предположим, я дал вам тысячу часов самых лучших в мире документальных фильмов о США. Будет ли это то же самое, чем являются США?
- Клиент.** Э-э, нет.
- Терапевт.** А как насчет ста тысяч часов документальных фильмов? Будет ли это то же самое, что и в США?
- Клиент.** Нет.
- Терапевт.** Верно. Я имею в виду, что вы могли видеть изображения, представляющие аспекты США, и вы могли слышать мнения людей об определенных вещах, происходящих в США, но это даже близко не соответствовало действительности — походу по Гранд-Каньону, ощущению брызг на лице у Ниагарского водопада или вонзанию зубов в хот-дог с Кони-Айленда.

**Клиент** (*зримаєничает*). Не люблю хот-доги!

**Терапевт.** Ну, вот, посмотреть на хот-дог в документальном фильме и съесть его в реальной жизни — это два совершенно разных опыта, верно?

**Клиент.** Верно.

**Терапевт.** Человеческий разум подобен величайшему в мире создателю документальных фильмов. Это всегда съемки: двадцать четыре часа в сутки... Сто шестьдесят восемь часов в неделю... Почти девять тысяч часов в год. Так что к тому времени, когда вам исполнилось 30 лет, ваш разум уже снял более четверти миллиона часов.

**Клиент.** Ого!

**Терапевт.** И какой процент этого фильма сохраняется в вашей долговременной памяти?

**Клиент.** Один процент?

**Терапевт.** Даже не близко. Это как миллионная доля процента. Я имею в виду, как много вы помните о вчерашнем дне? Или о прошлой неделе? О прошлом месяце?

**Клиент** (*кивает*). Хороший вопрос.

**Терапевт.** Итак, ваш разум снимает этот невероятно предвзятый документальный фильм о том, кто вы есть, вырезая более 99,9% всего, что вы сделали в своей жизни, а затем говорит: “Это ты. Вот кто ты”. И слоган этого документального фильма: “Ты недостаточно хорош”.

**Клиент.** Хм...

**Терапевт.** Да уж. Так что, если документальный фильм о США — это не США, то документальный фильм о вас — это не вы. И неважно, что обнаружится в этом документальном фильме, будь то ложь или правда, положительное или отрицательное, древнее или новое, факты или мнения... Документальный фильм никогда не будет вами.

**Клиент.** Я никогда не думал об этом в таком ключе.

**Терапевт.** А вы знаете, как определить, что документальный фильм — это не вы?

**Клиент.** Как?

**Терапевт.** Вы просто отступаете и смотрите на это со стороны. Если вы можете смотреть документальный фильм, вы не можете быть документальным фильмом.

---

Метафора “Документальный фильм о себе” основана на более ранних методах разделения, включающих процессы *заметить* и *назвать когниции*, а также на упражнениях, включающих наблюдение за ними, например, “Листья в ручье”. В качестве домашнего задания мы можем предложить клиентам поиграть с метафорой: “Спасибо, разум. Ты снова крутишь этот документальный фильм”, “Ага! Вот документальный фильм «Сломай меня»”.

Однако, как обсуждалось в предыдущих главах, посвященных принятию и разделению, метафор самих по себе недостаточно для развития у клиентов новых навыков.

## Практики осознанности для “селф как контекста”

Чтобы полностью развить навыки “селф как контекста”, нам нужно следовать метафорам “селф как контекста” с активными практиками осознанности, которые способствуют переживанию замечающего “я” (в *Extra Bits* вы найдете набор инструкций, которые можете добавить буквально к любой практике осознанности, чтобы следовать этой цели). Так, например, после обмена мнениями, подобного приведенному выше, можно сказать: “Итак, не могли бы вы сделать упражнение сейчас? Речь идет о том, чтобы научиться отступать и смотреть этот документальный фильм, не закликаясь на нем”. Затем переходите к практике осознанности, подобной приведенной ниже.

## Трансцендентное “я”

Упражнение “Трансцендентное «я»” — также известное как “Наблюдающее «я»” или “Селф как наблюдатель” [Hayes, et al., 1999] — часто придает силы и освобождает переживших травму. Поскольку оно занимает довольно много времени, мы часто оставляем его на более поздние этапы терапии, когда у клиента разовьются хорошие навыки осознанности. Данное издание не позволяет разместить полный сценарий, поэтому я выложил его в *Extra Bits*; здесь я подытожил все, о чем идет речь, и предоставил выдержки, чтобы дать общее представление.

Цель состоит в том, чтобы помочь людям получить доступ к ощущению трансцендентности. Другими словами, ощутить, что независимо от того, через какую травму человек прошел и какой физический, эмоциональный или психологический ущерб получил, очень важная его часть, замечающее “я”, преодолела эти события и пришла в себя, оставшись невредимой.

Например, предположим, что мое физическое тело ужасно изувечено или деформировано; та часть меня, которая замечает эти шрамы или деформации, не пострадала. И предположим, что у меня остались ужасные воспоминания и болезненные эмоции; та часть меня, которая замечает эти воспоминания и эмоции, не пострадала. Также допустим, что у меня есть болезненные когниции: “Я сломлен, поврежден, бесполезен, Я никогда не смогу жить той жизнью, к которой стремлюсь”. Та часть меня, которая замечает эти когниции, не пострадала. Таким образом, часть меня преодолела травму.

Теперь, если мы попытаемся убедить клиента, объяснить логически или прочитать вслух, это, скорее всего, приведет к обратным результатам; клиент может легко не согласиться, спорить, чрезмерно анализировать или даже чувствовать себя несостоятельным. Поэтому мы помогаем клиенту открыться этому пониманию через его собственный непосредственный опыт, с помощью практик осознанности, таких как упражнение “Трансцендентное «я»”.

Данное упражнение обычно состоит из нескольких различных сегментов, каждый основан на пяти повторяющихся инструкциях.

1. Заметить *X*.
2. Есть *X* и вы, замечающий *X*.
3. Если вы можете заметить *X*, вы не можете быть *X*.
4. *X* — это одна маленькая часть вас. Это не определяет, кто вы есть. Для вас есть гораздо больше, чем *X*.
5. *X* меняется. Часть вас, замечающая *X*, не меняется.

С каждым сегментом упражнения *X* меняется — обычно начиная с дыхания, затем переходя к мыслям, эмоциям, воспоминаниям, телу и ролям, которые вы играете. Вот пример.

**Терапевт.** Сделайте шаг назад и обратите внимание, где ваши мысли?.. Где они, кажется, расположены?.. Они движутся или неподвижны?.. Это картинки или слова? (*Пауза 5 с.*)

И когда вы замечаете свои мысли, осознавайте, что вы замечаете... Вот ваши мысли... И вот вы их замечаете (*пауза 5 с.*)

Если вы можете замечать свои мысли, вы не можете быть своими мыслями (*пауза 5 с.*)

Эти мысли — часть вас; но они не определяют, кто вы есть; и в вас есть гораздо больше, чем эти мысли (*пауза 5 с.*)

Ваши мысли постоянно меняются... Иногда они истинные, иногда ложные... Могут быть положительными и отрицательными... Счастливыми и грустными... Но та часть вас, которая замечает ваши мысли, не меняется (*пауза 5 с.*)

И когда вы были ребенком, ваши мысли были совсем другими, не такими, как сегодня... Но вы, замечавший свои мысли в детстве, такой же, как вы, замечающий их сейчас, будучи взрослым (*пауза 5 с*).

Затем мы проходим те же этапы с эмоциями, воспоминаниями, телом и ролями клиента. После вы делаем выводы.

**Терапевт.** Ваше замечательное “я” присутствует всегда... И оно здесь прямо сейчас, замечая мои слова, замечая ваши ответы на них... Замечая, как вы относитесь к тому, что я говорю, согласны вы или нет... Вы можете взглянуть на свои мысли и чувства из этого пространства и увидеть, что в вас есть гораздо больше, чем эти убеждения, суждения и истории о том, кто вы есть... И в вас также есть гораздо больше, чем ваши воспоминания, эмоции и побуждения... В вас есть больше, чем ваше физическое тело и различные роли, которые вы играете... Так что все больше вы можете привнести это широкое ощущение себя в свою жизнь, чтобы сделать ее более полной и значимой.

Я рекомендую вам прочитать полный сценарий и прослушать аудиозапись этого упражнения (можно найти в *Extra Bits*), чтобы испытать его на себе.

---

Как и в случае с любым базовым процессом АСТ, существует множество различных инструментов, техник, метафор и упражнений, которые мы можем использовать для “селф как контекста” (замечающего “я”), поэтому, если потребуется дальнейшая работа, у нас есть множество вариантов. Одно из моих любимых упражнений — “Хорошее «я»/плохое «я»” [Harris, 2019]. В этом упражнении клиенты сначала сливаются, а затем освобождаются как от негативных элементов концепции “я” (плохое “я”), так и от положительных элементов концепции “я” (хорошее “я”), поэтому они учатся “с легкостью относиться” ко всем аспектам концептуализированного “я” (сценарий см. в *Extra Bits*).

И небольшой совет: если вы погуглите запрос “Гостевой дом”, вы обнаружите удивительное стихотворение, написанное в XIII веке персидским поэтом Руми. Он прекрасно и глубоко инкапсулирует “селф как контекст” через метафору гостевого дома, в котором мысли и чувства являются гостями, приходящими и уходящими (после работы с “селф как контекстом” вы можете дать своим клиентам копию).



## Обедненное “я”

У некоторых клиентов, обычно с комплексной травмой, присутствует обедненное “я” — сильно ограниченное представление о том, “кто я”, “чего я хочу” и “о чем я забочусь”. Нам действительно нужно помочь им развить концепцию “я”. В этом процессе задействовано несколько направлений работы.

Для начала таким клиентам нужно получить доступ к своим чувствам, что часто требует осознанной работы с телом (см. главу 22) и способности наблюдать, описывать и позволять своим чувствам присутствовать (см. главу 13). Им также нужна способность сознательно замечать свои когниции (см. главу 9). Как только они получают доступ и наблюдают за своими мыслями и чувствами, перед ними открывается целый новый мир самопознания: они могут начать сознательно различать, что им нравится и не нравится, чего они хотят и не хотят, как они действительно думают и чувствуют.

Рабочие листы мониторинга активности (см. главу 15) и навыки осознанного оценивания (см. главу 27) также важны: первые помогают клиентам больше узнать о том, что им нравится и чего они хотят, а вторые помогают им ценить аспекты жизни, которые имеют смысл и доставляют удовольствие. А если клиенты вообще не понимают, что им нравится или чего они хотят, обычно помогает планирование приятных занятий (см. главу 16) и практики самоуспокоения (см. главу 23).

Вдобавок к этому обычно необходимо обучить таких клиентов навыкам асертивности, особенно тому, как говорить “нет”, обращаться с просьбами и устанавливать границы (см. главу 28). В конце концов, трудно понять, чего вы хотите или в чем нуждаетесь для себя, если у вас нет представления о собственных правах или вы постоянно заняты удовлетворением потребностей других.

После выполнения всего вышеперечисленного мы обычно можем выявить более глубокие ценности. Затем, по мере того как у клиентов развивается чувство того, чего они хотят придерживаться в жизни, что действительно важно для них и как они хотят относиться к себе и другим, они в большей степени способны конкретизировать свое концептуализированное “я”.

**Дополнение**

Загрузите from *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 21 вы найдете:

- а) сценарий и аудиозапись упражнения “Трансцендентное «я»”;
- б) инструкции по работе с “селф как контекстом” в любой практике осознанности;
- в) сценарий и анимацию для метафоры “Шахматная доска”;
- г) сценарий упражнения “Хорошее «я»/плохое «я»”.

**Резюме**

Экспериментальная работа с “селф как контекстом” (замечающим “я”) облегчает разделение с концепцией “я”. Это позволяет более гибко чувствовать себя, не определяться или ограничиваться самореферентными суждениями и нарративами. Это также способствует трансцендентности: чувству подъема над историей своей травмы. И вдобавок ко всему это прокладывает путь к формальному раскрытию травмирующих воспоминаний. Клиенты с большей готовностью выполняют такую сложную работу, когда видят свои мысли, чувства и воспоминания как документальный фильм и знают, что не страдают, наблюдая за этим.

## Глава 22

---

# Работаем с телом

Когда люди отключаются от своего тела, они обычно испытывают неприятное чувство безжизненности. Они описывают это как чувство оцепенения, пустоты, омертвления внутри; также люди описывают это переживание, словно тело — пустая оболочка, скорлупа, зомби и т.д. Это состояние, прямо противоположное жизненной силе.

Термин “витальность” происходит от латинского слова *vita*, означающего “жизнь”. Он относится к жизненной силе, энергии, драйву и страсти, ощущению себя полностью живым и взаимодействующим с миром. Наши тела поддерживают в нас жизнь, а чувства напоминают нам, что мы живы; поэтому, естественно, когда мы отключаемся от них, наше чувство жизненной силы теряется. Одна из основополагающих целей в TFACT — помочь клиентам вернуть эту жизненную силу, и для этой цели необходимо вернуть связь с телом (включая соматическая осознанность и интероцептивную экспозицию).

## Почему важна связь с телом

Это проблема, с которой я часто сталкиваюсь, когда наблюдаю за врачами. Практики, как правило, много читали о травмах, и, зная некоторые преимущества, они, естественно, поощряют клиентов осознанно устанавливать связь с телом. Проблема в том, что у большинства клиентов нет этих знаний, поэтому они считают эти практики бессмысленными, странными или “просто терапевтической чушью”. Они также боятся, что связь со своим телом приведет их к контакту с неприятными ощущениями, эмоциями или воспоминаниями — переживаниями, которых они изо всех сил старались избежать. В любом случае они часто не хотят выполнять эту необходимую работу.

Поэтому нам нужно четко объяснить, как связь с телом поможет клиенту достичь целей терапии. Если мы пропустим это или проведем неправильно,

то стоит ожидать от пациента замешательства или сопротивления. Мы можем начать с объяснения: “Наши эмоции генерируются нервными импульсами, которые в основном исходят от мышц и органов внутри нашего тела и направляются вверх к мозгу. Вот почему, когда мы действительно сильно ощущаем какую-либо эмоцию — например, гнев, страх или любовь, — мы чувствуем ее в своем теле. Поэтому, чем больше мы отрезаны от своего тела, тем меньше осознаем свои эмоции и чувства”. Мы конкретизируем это с помощью подходящего примера (например, учащенное сердцебиение, стеснение в груди и тяжесть в животе от беспокойства), а затем переходим к выделению любого из приведенных ниже девяти пунктов, которые явно имеют отношение к терапевтическим целям клиента.

## 1. Витальность

Клиенты могут жаловаться на ощущение омертвения, безжизненности, оцепенения, опустошения, закрытости — и даже прибегать к самоповреждающему поведению, например наносить себе порезы или принимать стимуляторы, чтобы “что-то почувствовать”. Тогда мы можем сказать: “Одним из больших преимуществ обучения воссоединению со своим телом является то, что со временем это даст вам ощущение жизненной силы, возвращение к жизни, ощущение себя полноценным человеком”.

## 2. Радость и удовольствие

Можно сказать следующее: “Отключение от тела помогает избежать болезненных ощущений, но также отрезает нас от приятных эмоций и чувств, таких как радость и счастье. Поэтому, научившись воссоединяться со своим телом, вы получите доступ ко всему спектру эмоций и чувств — как болезненных, так и приятных. Это позволит вам испытать удовольствие, любовь и радость, а также печаль, гнев и тревогу”.

## 3. Контроль над своими действиями

Объясните это так: “Чем меньше вы осознаете свои эмоции, тем меньше у вас контроля над своими действиями — над тем, что вы говорите и делаете, и над тем, как вы реагируете. Если мы не осознаем своих чувств, они держат нас, как марионетку на веревочке”. Чтобы прояснить это, мы можем использовать метафору “Дети в классе” [Harris, 2015].

## *Дети в классе*

**Терапевт.** Помните, когда вы были ребенком, и ваш учитель уходил из класса? Что случилось? Ад разверзлся, верно? То же самое и с нашими эмоциями. Наша осознанность подобна учителю, а наши эмоции — детям. Если мы не осознаем свои чувства, они капризничают, создают хаос, выходят из-под контроля. Чем меньше мы осознаем свои чувства, тем больше они контролируют наши действия; они дергают нас, как марионетку на веревочке, и легко втягивают в проблемные модели поведения. Когда учитель возвращается в класс, дети сразу успокаиваются. То же самое, когда мы привносим осознанность в свои чувства; они теряют свое влияние и свою способность держать нас на крючке. Они присутствуют, но не контролируют нас.

## 4. Мудрый выбор, хорошие решения

Здесь мы можем сказать: “Для эффективного принятия решений и вообще для принятия мудрых решений в жизни нам нужен доступ к нашим чувствам и эмоциям. Но чем больше мы отрезаны от своего тела, тем меньше у нас доступа, и тем больше вероятность того, что мы сделаем неразумный выбор или примем плохое решение”.

## 5. Интуиция, доверие, безопасность

Исследуйте с клиентами, насколько интуиция зависит от доступа к нашим чувствам. Можно сказать: “Подумайте о своих «интуитивных чувствах» — о том, можете ли вы им доверять или нет. Мы не можем получить доступ к своим внутренним ощущениям, если не настроимся на свое тело. И что еще более важно, ощущения в вашем теле часто предупреждают нас об угрозах и опасностях, которые осознающий разум не улавливает. Поэтому, не имея доступа к этой информации, вы можете невольно подвергнуть себя риску”. Прямо свяжите это с соответствующими проблемами клиента, такими как постоянное попадание в опасные ситуации или отношения с ненадежными людьми.

## 6. Сохранность в собственном теле

Объясните это так: “Если вы когда-нибудь захотите почувствовать себя в безопасности в собственном теле, вы должны начать исследовать его и находить лучшие способы справляться с трудными чувствами, которые

переживаются «внутри». Пока вы избегаете этого, вы никогда не будете чувствовать себя в безопасности в собственном теле: оно будет похоже на темную пещеру, полную монстров, которых вы хотите избежать любой ценой”.

## 7. Успех в жизни

Здесь можно сказать следующее: “Существует прямая связь между успехом в жизни и тем, что психологи называют «эмоциональным интеллектом». Это в основном означает осознание своих эмоций, замечание того, как они влияют на ваше поведение, и умение справляться с ними более эффективно. Исследования показывают: чем выше ваш эмоциональный интеллект, тем выше вероятность вашего успеха практически в любой сфере жизни — в качестве родителя, партнера, работника. И, вероятно, самый быстрый способ улучшить свой эмоциональный интеллект — научиться настраиваться на свое тело и получить доступ к своим эмоциям”.

## 8. Отношения

Сформулируйте так: “Если мы хотим построить прочные, здоровые отношения с другими людьми — будь то партнер, друзья, дети, семья и прочие — мы окажемся в очень невыгодном положении, если не будем иметь полного доступа ко всему спектру эмоций. Построение хороших отношений требует эмоционального интеллекта с точки зрения не только наших собственных чувств, но и способности настраиваться на чувства других и справляться с ними”.

Мы можем выразить это с помощью следующей метафоры: “Вы когда-нибудь смотрели фрагмент фильма по телевизору без звука? Это не очень приятно. Картинка может быть отличной, но без музыки, диалогов или звуковых эффектов вы теряете массу впечатлений. Внимательно наблюдая, вы все еще можете в некоторой степени отслеживать, что происходит, но остается шанс неправильно понять сюжет. И это похоже на то, как мы взаимодействуем с другими людьми, будучи отрезанными от своих чувств. Мы можем легко понять, чего они хотят или не хотят — их намерения, их чувства — но при этом мы легко теряем из виду, как наше поведение влияет на них”. Затем мы связываем эту метафору с соответствующими примерами межличностных проблем клиента.

## 9. Любовь и близость

Этот последний пункт будет актуален для многих клиентов с проблемами в отношениях. Мы можем сказать: “Если вы состоите в любящих, заботливых отношениях, когда у вас случаются моменты подлинной любовной связи и близости, это обычно вызывает приятные чувства. Но если вы отрезаны от своего тела, вы не сможете насладиться ими. Вместо этого вы почувствуете оцепенение или опустошенность, что сделает близость и общение неприятными и подпитает чувство оторванности и одиночества. А потом, поскольку это неудобно, вы будете активно избегать близости. Поэтому, отсекая боль, вы также отсекаете и любовь”.

Обоснование, которое мы даем воссоединению с телом, будет варьироваться для разных клиентов в зависимости от их уникальной ситуации, но по крайней мере некоторые из приведенных выше пунктов будут актуальны для большинства. Главное — всегда четко и напрямую связывать их с целями терапии клиента.

## Настраиваемся на тело

В ТФАСТ мы помогаем клиентам развивать соматическую осознанность (способность осознанно настраиваться на свое тело) с самого начала. Это начинается с того, что мы выполняем упражнение “Бросаем якорь” — как на этапах признания, так и на этапе соединения. Дальше мы развиваем это через принятие, сострадание к себе и интероцептивную экспозицию. Однако нам часто необходимо нечто большее, особенно с клиентами, которые испытывают оцепенение.

Есть четыре основных способа помочь клиентам настроиться и установить связь со своим телом.

- Осознанное движение и растяжка.
- Осознанное сканирование тела.
- Осознанность к позе.
- Осознанное прикосновение к себе.

Прежде чем мы обсудим эти методы, стоит напомнить о важности постепенной экспозиции: начните с того, чтобы помочь клиентам настроиться на “безопасные зоны” тела и “безопасные ощущения” в этих участках.

Затем, если клиент желает, помогите ему подняться по иерархии экспозиции к более уязвимым зонам тела и ощущениям. А по мере возникновения сложных когний, эмоций и ощущений помогайте клиентам оставаться в пределах окна гибкости, используя их навыки “бросать якорь”, разделения, принятия и сострадания к себе.

## Осознанное движение и растяжка

Во время сеанса мы можем предложить клиентам выполнять краткие упражнения на осознанность, сосредоточенные на движении и растяжке. Фаза соединения в упражнении “Бросаем якорь” уже в определенной степени включает это, но мы можем расширить процесс.

**Терапевт.** Теперь удерживайте это растяжение... И обратите внимание, на что это похоже... Настройтесь на это... Обратите внимание на ощущения растяжения, как если бы вы были любознательным ребенком, который никогда раньше не сталкивался с чем-то подобным... Где чувства наиболее сильны?.. Меняются ли они каким-либо образом?.. Замечаете ли вы какое-либо покалывание, пульсацию, вибрацию?.. Повышение температуры?.. И можете ли вы заметить, что происходит в прилегающих участках вашего тела?.. И, стараясь не навредить себе, вы готовы немного усилить это растяжение?.. Вот так... Заметьте это чувство раскрытия... Почувствуйте, как удлиняются мышцы... Как меняются ощущения...

Кроме того, мы можем поощрять клиентов экспериментировать с восточными практиками осознанности, которые сосредоточены на движении и осанке, такими как йога и тай-чи, и осознанно настраиваться на свое тело при занятиях спортом, особенно когда они включают растяжку. И когда клиенты замечают напряжение, оцепенение или скованность в различных мышцах, мы также можем предложить им осознанно растягивать (или массировать) эти области во время сеанса.

## Осознанное сканирование тела

Этот термин говорит сам за себя. Процесс включают в себя сканирование частей тела (или всего тела), осознанную настройку на физические ощущения, признание и разрешение им быть. Как и любая практика осознанности, сканирование тела может сильно различаться по продолжительности, занимая от 30 с до 30 мин. Как правило, лучше всего начинать с



### Практический совет

В главе 13 я упомянул аспект принятия, называемый “задействованием”: активное использование энергии эмоций, применение ее в целенаправленной деятельности. Когда клиенты очень обеспокоены, они могут начать трястись или дрожать, стать беспокойными и суетливыми. Мы можем объяснить эти переживания как побочные эффекты реакции “бей или беги”: “Это ваша нервная система, готовящая тело к действию”. И тогда мы можем предложить им направить эту энергию на физическую деятельность.

Подтянутым, здоровым людям (без хронических болей, физических травм или других факторов, ограничивающих активность) мы можем посоветовать бегать на месте или делать приседания. Для верхней части тела подходят махи руками, поднятие рук и хлопки в ладоши над головой или даже (для подтянутых, сильных людей) отжимания. Мы призываем клиентов делать это осознанно до тех пор, пока у них не появится ощущение “расхода всей сдерживаемой энергии”. Обычно это занимает несколько минут и способствует как принятию беспокойства, так и быстрому уменьшению дрожи и тремора. Как только упражнение прекращается, клиент, как правило, становится спокойнее, а его тряска или дрожь значительно уменьшаются или прекращаются.

более коротких упражнений по 3-4 мин. и постепенно увеличивать продолжительность. Затем мы можем предложить клиентам практиковать эти упражнения дома с помощью сценариев или аудиозаписей (можно начать сеанс с краткого сканирования тела, а не упражнения “Бросаем якорь”).

Небольшое предостережение: вспомнив более ранние обсуждения осознанности, чувствительной к травме, подумайте, как каждый клиент может индивидуально реагировать на то, что он лежит или сидит неподвижно с закрытыми глазами в течение длительного периода времени. Многим клиентам это подходит, но не всем. Поэтому, чтобы не рисковать, можете начать со сканирования с открытыми глазами, включающего большое количество движений, например с прогрессивной мышечной осознанностью (ПМО). Это имеет много общего с прогрессивной мышечной релаксацией (ПМР), но есть одно существенное отличие. Основная цель ПМР — расслабиться. Однако в ПМО *нет акцента* на расслабление; ни единого упоминания слова “расслабиться”. В ПМО акцент делается исключительно на том, чтобы замечать ощущения в своем теле и позволять им быть такими, какие они есть.

Например, для ПМР типична такая инструкция.

**Терапевт.** Перенесите осознанность к своим стопам. Напрягите мышцы, сгибая пальцы ног и свод стопы. Сохраняйте напряжение и отмечайте, на что это похоже (*пауза 5 с*). А теперь расслабьтесь. Отпустите напряжение... Почувствуйте это новое ощущение расслабления.

В ПМО инструкция такова:

**Терапевт.** Перенесите осознанность к своим стопам. Напрягите мышцы, сгибая пальцы ног и своды стоп. Сохраняйте напряжение и обратите внимание на ощущения, которые это создает... В верхней части стоп и под ней... В пальцах ног (*пауза 5 с*). А теперь проверьте, сможете ли вы очень медленно ослабить это напряжение... И обратите внимание, каковы ощущения в ваших ногах, когда вы это делаете... Позвольте им быть такими, какие они есть, без каких-либо попыток изменить их... И если они действительно меняются, просто отметьте вновь возникающие.

Другими словами, ПМО означает осознанное сканирование тела с головы до ног с одновременным напряжением и сокращением мышц, но *без намерений* расслабиться (хотя это часто происходит как побочный эффект). Вы можете поделиться с клиентами сценарием ПМО из *Extra Bits*.

### Практический совет

Клиентов, склонных к легкой диссоциации, особенно тех, кто “замирает”, поощряйте выполнять ПМО стоя, а не сидя или лежа.

## Осознанность к позе

Есть много способов осознанно работать с позой тела. Например, мы можем поощрять клиентов замечать, как они держат себя, и исследовать, как они себя чувствуют. Или мы можем дать им обратную связь о сигналах, которые посылает их поза. Мы также можем предложить клиентам поэкспериментировать с различными способами стоять, позами и позициями и изучить, какое влияние это оказывает (на них и на нас). Это издание не позволяет широко осветить столь важный вопрос, но я включил целый раздел на эту тему в *Extra Bits*.

## Осознанное прикосновение к себе

Это мощный способ восстановить связь с телом. Первоначально клиенты могут касаться, постукивать, гладить или массировать “безопасные” части тела через одежду (под словом “безопасные” я подразумеваю имеющие малую вероятность запуска эмоций, когнитивных, воспоминаний или ощущений, к которым клиент еще не готов или не желает столкнуться). Например, у клиентов с сексуальной травмой в анамнезе интимные части тела вряд ли будут “безопасными”. Естественно, это будет варьироваться от человека к человеку, поэтому нам всегда нужно индивидуально рассматривать то, что мы делаем; однако часто руки, предплечья, плечи или шея являются подходящими участками для начала.

Некоторые клиенты могут предпочесть начать с твердого глубокого массажа, их пальцы действительно впиваются в мышцы и сильно надавливают. Другие могут предпочесть более мягкий самомассаж. Третьи могут предпочесть постукивать или нежно поглаживать эти области. Опять же, это зависит от человека, поэтому необходимо спрашивать клиента, что тот предпочитает, предлагая поэкспериментировать с различными вариантами, а не предполагать, что мы знаем, как лучше.

Сначала клиент будет прикасаться через одежду к своим “безопасным” зонам во время сеанса в течение примерно 5 мин., пока мы поощряем его настраиваться на ощущения.

После этого клиенты могут создать иерархию экспозиции, чтобы продолжить эту работу дома. Это может включать в себя эксперименты с некоторыми или всеми из следующих действий, перечисленных ниже в порядке (вероятно, для большинства людей) возрастающей сложности.

- Прикосновение к себе через одежду на “безопасных” частях тела.
- Прикосновение к себе на обнаженной коже “безопасных” частей тела.
- Прикосновение к себе через одежду, постепенно распространяясь на участки тела, которых человек обычно избегает.
- Прикосновение к себе на обнаженной коже, постепенно распространяясь на участки тела, которых человек обычно избегает.

Если клиент находится в отношениях с партнером, поддерживающим его, и хочет увеличить физическую близость, то мы рекомендуем ему экспериментировать с различными способами прикосновения со стороны партнера, особенно с помощью структурированных упражнений с фокусом на чувствительность, как обсуждалось в главе 20.

## Домашнее задание

Мы можем поощрять клиентов выполнять любую или все эти практики в качестве домашнего задания. При работе с клиентами, переживающими эмоциональное оцепенение и глубокую отрезанность от своего тела в течение длительного времени, необходимо терпение. Хотя некоторые люди быстро учатся настраиваться и восстанавливать связь со своим телом и своими чувствами, у других прогресс идет медленно — поэтому требуется больше сострадания к себе.

### Дополнение

Скачайте *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 22 вы найдете:

- а) общий сценарий сканирования тела;
- б) ссылку на электронную книгу по работе с позой;
- в) сценарий для практики прогрессивной мышечной осознанности.

## Резюме

Осознанная работа с телом — важный, центральный аспект TFACT, включающий принятие, сострадание к себе, “бросание якоря” и интероцептивную экспозицию. Мы часто делаем больше в работе с телом, используя осознанность в движении и растяжке, осознанное сканирование тела, осознанность к позе и осознанное прикосновение к себе. Однако нужно четко связывать соматическую осознанность и ее преимущества с целями терапии клиента; в противном случае мы можем ожидать замешательства или сопротивления.

## Глава 23

---

# Сон, самоуспокоение и расслабление

Многим клиентам не хватает необходимых навыков, чтобы установить здоровый режим сна, научиться успокаивать себя, когда они расстроены, и расслабляться, когда напряжены. Развитие этих жизненно необходимых навыков, которым посвящена данная глава, является важной частью ответственных действий.

## Сон

Бессонница является чрезвычайно распространенной проблемой при травмах. Нарушенный сон может привести к повышенной раздражительности, беспокойству, депрессии, дневной сонливости, снижению работоспособности, упадку сил и т.д. Клиенты могут неохотно ложиться спать из-за страха ночных кошмаров или беспокойства с метаниями. Многие по этой причине употребляют наркотики, алкоголь или лекарства, отпускаемые по рецепту, чтобы улучшить качество сна, но часто это только усугубляет проблему в долгосрочной перспективе.

Поэтому, если мы сможем помочь нашим клиентам улучшить качество их сна, это окажет положительное влияние на другие клинические проблемы. В *Extra Bits* вы найдете раздаточный материал для клиентов “Гигиена сна”, в котором рассматриваются основные компоненты:

- ограничение стимуляторов;
- поддержание регулярного сна;
- выполнение ритуалов успокоения перед сном;
- блокирование света и шума в спальне;
- физические упражнения в течение дня;

- минимизация воздействия синего света перед сном (например, от телефонов, компьютеров, телевизоров);
- ограничение активности в постели в 4 аспектах: секс, сон, осознанность и расслабление.

Естественно, при корректировке режима сна проявляются все жесткие барьеры (HARD), которые мы рассматривали в главе 16. Мы также должны четко представлять себе цель практики упражнений на осознанность (например, “Листья в ручье”, осознанное дыхание, “Добрая рука”, сканирование тела) в постели.

**Терапевт.** Вы когда-нибудь пытались заставить себя уснуть? И что происходит? Чем больше вы пытались заставить себя уснуть, тем менее это эффективно, верно? Поэтому очень важно снова не попасть в эту ловушку. Если вы лежите в постели и не спите, попытка заставить себя уснуть — это путь к провалу. Идея состоит в том, чтобы эффективно использовать это время. Вместо того чтобы ворочаться и беспокоиться, вы практикуете навыки, над которыми мы работали. Таким образом, вы приобретете действительно полезные навыки, которые помогут вам со многими другими проблемами. Хорошая новость в том, что эти практики очень успокаивают и восстанавливают силы; не так, как сон, конечно, но гораздо лучше, чем ворочаться, метаться, нервничать, волноваться и т.д. И вдобавок ко всему этому часто появляется бонус — когда вы выполняете эти практики в постели, зачастую через некоторое время вы естественным образом засыпаете. Таким образом, вы можете наслаждаться, когда это происходит, а когда этого не происходит, вы по крайней мере получаете другие преимущества.

Кошмары — частая проблема клиентов с травмой в анамнезе. Терапия тренировкой стрессовых ситуаций в воображении (IRT) — это когнитивно-поведенческая терапия для уменьшения частоты и интенсивности ночных кошмаров. Практикующий специалист сначала собирает подробности о содержании, частоте и эмоциональной интенсивности ночных кошмаров, а затем помогает клиенту “переписать” кошмары, изменив детали, чтобы они стали менее угрожающими. Затем клиент мысленно репетирует переписанные кошмары — сначала на сеансе, а затем ежедневно дома. В течение нескольких недель ночные кошмары обычно снижаются по частоте и интенсивности или становятся снами без страданий. IRT прекрасно сочетается с ТФАСТ; см. *Extra Bits* для получения дополнительной информации.

## Самоуспокоение

Это означает успокоить, утешить себя или облегчить боль. Самоуспокоение включает в себя умение делать это самостоятельно, а не полагаться на других, и, как и следовало ожидать, это в значительной степени совпадает с состраданием к себе.

Во многих моделях стратегии самоуспокоения основаны на избегании: они делают акцент на уменьшении или устранении боли или отвлечении от нее. Слово “освобождение” в английском языке (*relief*) происходит от латинского *relevare*, что означает “поднимать” или “облегчать”. Боль — это бремя, и, естественно, мы стремимся избавиться от нее; мы хотим “облегчить ношу”. Многие люди полагают, что избавление от боли означает ее устранение, избегание или отвлечение от нее. Но подходы, основанные на осознанности, предлагают радикально иную форму облегчения боли; это происходит от того, что вы отбрасываете борьбу с болью, даете ей пространство и относитесь к себе с состраданием.

Таким образом, самоуспокоение в стиле ТФАСТ не направлено на то, чтобы избежать или избавиться от боли. Это включает в себя успокоение и утешение себя через:

- а) *изначальное* принятие своей боли и обращение с собой добрым и заботливым образом;
- б) *последующее* участие в успокаивающих, утешительных действиях, основанных на ценностях.

## Вредит ли самоуспокоение на основе избегания

Нет ничего “неправильного” или “плохого” в самоуспокоении, основанном на избегании (т.е. выполнении действий с основной целью уменьшения, избегания или отвлечения боли). Несомненно, такие мероприятия могут быть полезными. Помните, что ТФАСТ нацелена на экспериенциальное избегание только тогда, когда оно настолько чрезмерно, жестко или неуместно, что становится проблематичным — другими словами, мешает богатой и полной жизни.

Однако, если основная цель самоуспокоения состоит в том, чтобы уменьшить боль, уклониться или избавиться от нее, иногда это просто не работает. Таким образом, в этом смысле самоуспокоение, основанное на принятии, лучше, потому что мы можем практиковать его независимо

от того, уменьшается ли боль или нет. (Конечно, боль действительно значительно уменьшается в результате принятия и сострадания к себе, но это не цель, а приятный бонус, который нужно ценить, когда он проявляется.)

## Когда самоуспокоение, основанное на избегании, вызывает проблемы

Многие виды саморазрушающего экспериенциального избегания, в том числе неуместное или чрезмерное употребление наркотиков и алкоголя, переедание, азартные игры и даже (в определенных случаях) самоповреждение, можно рассматривать как попытки самоуспокоения, основанные на избегании. Поэтому, естественно, мы подтверждаем адаптивные функции такого поведения: “Эти вещи помогали вам в прошлом. Это были хорошие стратегии в том смысле, что они помогали вам пережить все плохое, что происходило, и справиться с этими болезненными чувствами”. Затем мы сострадательно подчеркиваем издержки от продолжения их применения, и как только клиент посчитает такое поведение неэффективным, мы изучаем альтернативы.

## Самоуспокаивающие действия

Современный английский термин “успокоение” происходит от староанглийского слова *sooth*, что означает “истина” или “реальность”. Первый шаг к самоуспокоению — это просто признать правду или реальность того, что в данный момент жизнь болезненна, и вам больно. Следующий шаг — принятие с использованием любой техники, которую вы предпочитаете. И третий шаг, после принятия эмоциональной боли, заключается в том, чтобы провести самоуспокаивающие действия.

Этой цели может служить любая деятельность, основанная на осознанности, особенно сосредоточенная на пяти чувствах. По сути, мы спрашиваем клиентов, что им кажется утешительным или успокаивающим: слушать, чувствовать запах, пробовать, есть или пить, касаться или ощущать прикосновения, делать что-то физически. Идея состоит в том, чтобы сосредоточиться, участвовать и активно наслаждаться этими аспектами переживания настоящего момента.

- **Зрение.** Что касается зрения, мы можем спросить клиентов: “Что вы находите утешительным, успокаивающим или расслабляющим, что



можно видеть?” Мы можем побудить их задуматься о фильмах, картинах, скульптурах, архитектуре, моде, небе и погоде, животных, растениях, природе, театре, танцах и т.д. И затем мы можем спросить: “Какие самоуспокаивающие действия вы могли бы делать осознанно? Например, можете посмотреть фильм, сходить в картинную галерею, погулять на природе?”

- **Звук.** Что касается звука, мы можем спросить: “Что вы находите утешительным, успокаивающим или расслабляющим, что можно услышать?” Мы можем поинтересоваться предпочитаемым жанром музыки, любимыми песнями, звуками природы, голосами конкретных людей, молитвами или пением, религиозными гимнами и т.д. И тогда мы можем спросить: “Как вы можете практиковать успокаивающие действия, основанные на звуке? Например, послушать свою любимую музыку, присоединиться к хору, петь любимые песни, молиться или повторять мантры?”
- **Запах.** В этом контексте мы также можем спросить клиентов о том, что им нравится: еда, напитки, ароматы, ароматические палочки, духи, свежее испеченный хлеб, обжаренный кофе, запах свежeweымытых волос их детей, лесные цветы, свежескошенная трава и т.д. Успокаивающие действия, основанные на обонянии, могут включать в себя зажигание ароматических палочек, массаж с приятно пахнущим кремом для рук, добавление ароматной соли в ванну, выпечку хлеба, прогулку на природе, вдыхание аромата цветов и т.д.
- **Вкус.** Здесь мы можем исследовать типы еды и напитков (которые улучшают жизнь, а не вредят при употреблении). Действия по самоуспокоению могут включать в себя прием любимой пищи или напитков медленно, осознанно и с истинным наслаждением (вместо того, чтобы делать это быстро и бездумно).
- **Прикосновение.** Мы можем побудить клиентов задуматься как о прикосновениях к себе, так и о прикосновениях других людей. Это может включать расчесывание волос, массаж, поглаживание собаки или кошки, обнимание или прижимание к близким, поглаживание их спины или головы, проведение пальцами по траве, прогулку босиком по пляжу, принятие теплого душа или горячей ванны, массаж и т.д.
- **Физическая активность.** И последнее, но не менее важное: мы можем расспросить клиентов о физической активности, такой как йога,

медитация, молитва, танцы, пение, горячие ванны, занятия спортом, декоративно-прикладное искусство, работа по дереву, ремонт дома, ремонт автомобиля, писательство, чтение, актерское мастерство, прогулки на природе, тренировки, приготовление пищи, посещение музеев и галерей или садоводство.

**Экспериментировать, вовлекаться, ценить.** Если приведенные выше вопросы показывают, что у клиентов практически нет опыта самоуспокоения, на который можно было бы опереться, мы можем попросить их поэкспериментировать с рядом действий и активно наблюдать за тем, что происходит, когда они в них вовлекаются. И нам важно четко подчеркнуть, что ключом к тому, чтобы сделать любые эти действия по-настоящему самоуспокаивающими, является полное вовлечение в них — полное внимание и активная оценка опыта, — при этом клиентам нужно позволить своим чувствам быть такими, какие они есть.

## Когда избегание берет свое

Несмотря на наши наилучшие намерения, многие клиенты будут заниматься самоуспокоением с целью избегания — в первую очередь, чтобы избежать/пресечь/отвлечься от боли. Это становится проблематичным, когда:

а) клиент жалуется: “Это не работает”;

б) клиент так старается избежать боли, что не вовлекается в деятельность.

В первом случае всегда спрашивайте, что клиент имеет в виду под “не работает”. Обычно человек говорит, что боль не уменьшается и не проходит, указывая на то, что клиент злоупотребляет самоуспокоением ради избегания. Затем мы объясняем: “Хотя самоуспокоение часто уменьшает боль, так происходит не всегда”. Это способ поддержать, утешить себя, быть добрым к себе, несмотря на свою боль. Если страдание уменьшится, как часто бывает, — во что бы то ни стало цените это; но, пожалуйста, не делайте это своей главной целью, иначе вы скоро разочаруетесь”.

Во втором случае мы возвращаемся к творческой безнадежности и отказу от борьбы.

## Навыки расслабления

Если клиенты не знают, как расслабиться здоровыми, улучшающими жизнь способами, это означает значительный дефицит навыков. Поэтому мы помогаем им развить навыки здорового расслабления в угоду таким ценностям, как забота о себе, самоподдержка и самовоспитание. Вы можете ввести любой навык расслабления, который вам нравится, от прогрессивной мышечной релаксации или управляемого воображения до замедления дыхания и биологической обратной связи.

Однако, когда мы вводим техники расслабления после нескольких сеансов ТФАСТ, существует вероятность путаницы и смешения посылов, поэтому нам нужно быть предельно ясными в нашем общении. Мы объясняем, что:

а) это имеет совершенно иную цель, чем все навыки осознанности и принятия;

б) это может работать только в несложных, не угрожающих ситуациях.

В этом смысле будет полезна метафора “Швейцарский армейский нож”.

### *Метафора “Швейцарский армейский нож”*

**Терапевт.** У этого навыка иная цель, чем у всех остальных. Если вы думаете о швейцарском армейском ноже, то другие навыки похожи на режущие лезвия, тогда как именно этот навык похож на штопор. Он служит цели, но другой.

**Клиент.** Что вы имеете в виду?

**Терапевт.** Для всех прочих навыков цель состоит в том, чтобы позволить вашим мыслям и чувствам быть такими, какие они есть; признавать, что они есть, открываться и давать им пространство, позволять им приходить и уходить свободно, и мы не пытаемся их контролировать. Но навыки расслабления мы применяем наоборот; мы активно пытаемся культивировать чувство спокойствия и расслабления. Поэтому важно знать, что навык сработает только в несложных, не угрожающих ситуациях с низким уровнем стресса. Он вряд ли поможет в действительно сложных, угрожающих, стрессовых ситуациях.

Затем мы приводим примеры для каждого типа ситуаций, еще раз подчеркивая, что в сложных, опасных, угрожающих ситуациях методы расслабления почти наверняка не помогают, поэтому вместо этого клиентам стоит применять “Бросаем якорь”, разделение, принятие и сострадание к себе.

## Как работать с отвлечениями

*Отвлечение*, как и многие другие психологические термины, можно понимать по-разному, но обычно это относится к классу поведения, которое функционирует как экспериенциальное избегание: преднамеренное отвлечение внимания от нежелательных мыслей и эмоций для уменьшения эмоционального стресса.

Гибкое “переключение внимания” отличается от “отвлечения”. Контакт с настоящим моментом предполагает гибкое сужение, расширение, удержание или переключение внимания по необходимости. Только когда кто-то переключает внимание с основной целью экспериенциального избегания, мы можем назвать это отвлечением.

При умеренном, гибком и правильном использовании отвлечение может быть полезным (мы все так делаем!) Однако, как и при любой форме экспериенциального избегания, когда отвлечение используется чрезмерно, негибко и неуместно, оно становится большой проблемой (подумайте, сколько вашего собственного драгоценного времени вы потратили впустую, пытаясь отвлечься от своих чувств? И чего это стоило, когда вы применяли отвлечение чрезмерно или неуместно?)

Когда мы *сначала* принимаем свои чувства, а *затем* делаем что-то осмысленное на основе ценностей — это пример гибкого переключения внимания. И это, как правило, приносит гораздо больше удовлетворения, чем выполнение той же самой деятельности без принятия, чтобы отвлечься от нежелательных чувств. Это происходит из-за парадоксальных эффектов экспериенциального избегания. Например, если вы пытаетесь отвлечь себя от нежелательных мыслей и чувств, а они недостаточно уменьшаются (или временно исчезают, но затем возвращаются), вы, вероятно, почувствуете разочарование и печаль (“Я все еще не чувствую себя лучше!”). Или вам трудно заниматься новой деятельностью, потому что вы постоянно проверяете свои чувства и пытаетесь заметить, происходит ли отвлечение. Конечно, такое случается не всегда, но чем интенсивнее эмоциональная боль, которой пытается избежать клиент, тем больше отвлечений происходит.

Теперь можете научить клиентов навыкам работы с отвлечениями. Если вы обучаете их чему-то, что служит ценностям (например, заботе о себе), эти навыки попадут в категорию ответственных действий. Но, прежде чем вы пойдете по этому пути, необходимо рассмотреть три важных аспекта.

- У клиентов уже есть много способов отвлечь себя, и, как мы исследовали в творческой безнадежности, эти методы не дают им долгосрочных результатов, к которым они стремятся. Таким образом, существует реальная опасность появления “того же самого” в большем количестве.
- Если мы используем метод “Бросаем якорь” умело и гибко, наряду с самоуспокоением, основанным на принятии, отвлечение, чтобы справиться с эмоциональным стрессом, не требуется (я практикую АСТ уже два десятилетия, и до сих пор мне ни разу не пришлось обучать клиента навыкам работы с отвлечениями).
- Как и в случае с расслаблением, существует опасность путаницы и смещения посылов. Так что вам нужно четко представлять себе, чем отвлечение отличается от других навыков, таких как разделение, принятие и “Бросаем якорь”. Опять же, уместна метафора “Швейцарский армейский нож”.

### Дополнение

Загрузите *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 23 вы найдете раздаточные материалы для клиентов по самоуспокоению и гигиене сна, а также информацию о работе с образами для устранения ночных кошмаров.

## Резюме

Многие клиенты получают пользу от развития навыков гигиены сна, самоуспокоения и расслабления. Отвлечение не “запрещено” в ТФАСТ, но редко, если вообще необходимо. Вводя расслабление или отвлечение, мы должны четко понимать, чем эти техники отличаются от навыков осознанности и принятия, чтобы предотвратить неоднозначные сообщения и путаницу.

## Глава 24

# Работаем со стыдом

Многих из нас учили, что стыд демотивирует — он заставляет людей закрываться и избегать эффективного решения своих проблем, тогда как чувство вины мотивирует, потому что помогает людям осознать, что они поступили неправильно, и побуждает их искупить вину или исправиться.

Позиция TFACT по этому поводу несколько иная. С точки зрения TFACT ни одна эмоция не может быть “хорошей” или “плохой”, “положительной” или “отрицательной”. Проблемы возникают не из-за самих эмоций, а из-за негибкой реакции на них. Поэтому, если клиенты негибко реагируют на чувство вины (т.е. слиянием и избеганием), это, скорее всего, демотивирует их, удерживает от жизни, основанной на ценностях. С другой стороны, стыд может быть мощным и эффективным мотиватором для улучшения жизни, как только клиенты научатся гибко реагировать на него, что является основной темой этой главы.

## Первые шаги

Пятиступенчатая стратегия: *заметить, назвать, нормализовать, нацелиться, осуществить* — полезная отправная точка работы с любой сложной эмоцией. *Замечать, называть и нормализовать* не нуждаются в дальнейшей отработке, поэтому давайте рассмотрим *нацелиться* и *осуществить*.

## Нацелиться

Если мы реагируем на эту эмоцию гибко, стыд может побудить нас исправить социальный ущерб и прекратить поведение, отталкивающее других людей, проявить важность хорошего отношения к другим и принадлежности к группе, а также сигнализировать “Я потерпел неудачу” или “Я потерпел поражение”. Таким образом, вместо того, чтобы относиться

к стыду как к врагу, мы можем исследовать, как он помогал клиенту в прошлом. Часто стыд имел по крайней мере некоторые из следующих преимуществ.

- *Уменьшение враждебности:* если мы выглядим позорно в глазах других людей, это часто снижает степень их враждебности, агрессии, критики, наказания или осуждения.
- *Проявление поддержки или доброты:* если другие узнают, что нам стыдно, это может вызвать их сострадание, доброту, поддержку или прощение.
- *Избегание боли:* часто, охваченные стыдом, мы избегаем людей, мест, ситуаций, событий и действий, которые вызывают тяжелые мысли, чувства и воспоминания, особенно страхи негативной оценки, отвержения или наказания. Таким образом, в краткосрочной перспективе стыд помогает нам избежать боли или отсечь ее.

## Осуществить

Как и в случае с любой другой эмоцией, нужно узнать следующее.

- Что обычно делает клиент, когда возникает чувство стыда?
- Как это работает с точки зрения построения жизни, к которой он стремится?

Когда проявляется стыд, большинство клиентов реагируют слиянием в одних ситуациях и избеганием в других. Слияние с когнитивными аспектами стыда — “Я плохой”, “Я ничего не стою”, “Я заслуживаю наказания” — обычно приводит к социальной изоляции или замкнутости, самонаказанию или осуждающим размышлениям о своих недостатках и неудачах.

Экспериментальное избегание, с другой стороны, может включать в себя любое из обычных аспектов — от приема наркотиков и алкоголя до отвлечения внимания и самоповреждения (интересно, что некоторые клиенты используют гнев и агрессию, чтобы избежать стыда; это не сознательная стратегия, но она сильно подкрепляет, потому что заставляет людей чувствовать себя сильными и могущественными — таков быстрый способ убежать от чувства слабости и неадекватности, вызванных стыдом).

Обычно клиенты сразу понимают, что это неэффективные способы реагирования на стыд. Затем мы определяем более подходящее поведение, используя любой из методов, рассмотренных в предыдущих главах.

## Развитие навыков

Как правило, первым активным навыком, которому мы обучаем, является “бросание якоря”, который сразу же помогает “вырваться из хватки” стыда. Оттуда мы переходим к другим базовым навыкам АСТ: освобождение от резких самоосуждений, принятие ощущений и побуждений, и, самое главное, “конечное противоядие” от стыда — сострадание к себе.

В дополнение к формированию навыков очень важны психообразование и работа с ценностями.

## Психообразование

Мы можем помочь реализовать разделение, принятие и сострадание к себе, изучив историю клиента. Например, говорили ли опекуны клиента, обидчики или нападавшие такие вещи, которые разжигали чувство стыда? (“Ты заслужил это”, “Ты шлюха”, “Ты сам навлек это на себя”, “Тебе должно быть стыдно за себя”.) В случаях жестокого обращения в детстве со стороны опекуна необходимо следующее психообразование.

**Терапевт.** Дело в том, что ребенку приходится поддерживать положительное отношение к своим опекунам — независимо от того, что они делают неправильно, — поскольку они являются системой жизнеобеспечения ребенка. И не похоже, чтобы ребенок сознательно продумывал это. Это автоматический, бессознательный механизм самозащиты. Если ребенок сознательно признает, что его система жизнеобеспечения является источником угрозы и опасности, это просто ужасно. Поэтому, когда родители или воспитатели оскорбляют или пренебрегают ребенком, его разум автоматически и бессознательно винит в этом себя: *это моя вина*. Так детский разум защищается от ужасающей и болезненной реальности.

Еще один важный элемент психообразования, особенно в отношении сексуального насилия, вращается вокруг удовольствия. Некоторым клиентам очень стыдно, потому что они испытали удовольствие или были сексуально возбуждены во время жестокого обращения; ложный нарратив происходит по линиям “Мне это понравилось” или “Я, должно быть, хотела этого” и, следовательно, “Это моя вина” или “Я ненормальный”. Некоторые люди могут даже испытать оргазм во время акта сексуального насилия, несмотря на боль, ужас и ненависть к происходящему. Мы объясняем, что



это непроизвольные физиологические реакции организма; они не имеют ничего общего с вождением, наслаждением или “желанием этого”.

**Терапевт.** Наши половые органы устроены так, чтобы возбуждаться или доставлять удовольствие, когда их стимулируют определенным образом. И мы это не контролируем. Чувство удовольствия или возбуждение не означает, что вы наслаждались этим или хотели этого. Это ваше тело реагирует так, как оно было задумано. Это похоже на то, как некоторые люди очень чувствительны к щекотке и абсолютно ненавидят, когда их щекочут, но когда вы их щекочете, они смеются; и они будут продолжать смеяться, даже ненавидя это и умоляя вас остановиться. Или потливость: не от вас зависит, насколько сильно потеет ваше тело; это физиологическая реакция, находящаяся вне вашего контроля. Таким образом, эти автоматические физиологические реакции никоим образом не означают, что вам это нравилось, вы этого хотели или стремились к этому.

Еще одна распространенная проблема касается клиентов, которые “застыли” в момент травмы и теперь стыдятся того, что не сражались и не убегали. Краткий психологический инструктаж по поводу реакции “замри или сдайся” здесь может быть бесценен, и после этого мы говорим: “Знание этого не избавит вас от переживаний “Это моя вина”, “Я плохой” или подобных тем. Они будут продолжать появляться. Но по крайней мере теперь вы знаете факты. С этого момента мы можем ссылаться на подобные нарративы как на “старую программу”, чтобы облегчить разделение: “Появляются еще какие-то «старые программы»”.

## **Работа с ценностями**

Стыд может быть связан с тем, что клиент сделал с собой, или с тем, что он сделал с другими. В любом случае важные ценности обычно скрыты под поверхностью, и ненавязчивые расспросы могут быстро их выявить. Мы можем спросить следующее.

*Это чувство говорит о том:*

- что вас глубоко волнует;
- против чего хотите выступить;
- что хотите отстаивать;
- что хотите сделать по-другому в будущем;

- к чему стремитесь, как в идеале хотите относиться к себе или к другим;
- что нужно решить, признать, какие принять меры?

Любые подобные вопросы могут стать началом содержательного разговора, раскрывающего ценности, которые затем становятся trampлином для новых ответственных действий. Благодаря этому процессу стыд может стать мощным мотиватором поведения, ориентированного на ценности. Это очень расширяет возможности. Нельзя изменить прошлое, но можно извлечь из него уроки, и полученная таким образом мудрость является полезным ресурсом.

## Сжимание эмоций

Мы закончим эту главу одним из моих любимых упражнений: “Сжимание эмоций” [Harris, 2015]. Хотя оно фокусируется на стыде, его можно адаптировать к любой болезненной эмоции, чтобы способствовать принятию, самосостраданию и соединению с ценностями (как и “Отталкивание бумаги”, упражнение не подходит для людей с проблемами в шее, плечах или руках). В примере троеочие обозначает паузу продолжительностью от 3 до 5 с.

### Этап 1: написать

Клиент идентифицирует вызывающее стыд воспоминание, с которым нужно работать. На листе бумаги формата А4 он пишет несколько слов (максимум одно предложение), чтобы дать общее заключение.

### Этап 2: скрутить

**Терапевт:** А теперь сожмите это — воспоминание и все мысли и чувства, которые сопровождают его — и сделайте настолько маленьким, насколько это возможно. Сожмите его очень сильно, никаких полумер... Вот так... Теперь положите его между ладонями и используйте обе руки и ладони, чтобы сдавить и сделать еще меньше... Нажимайте изо всех сил... Продолжайте нажимать.

### Этап 3: сжать

**Терапевт.** Продолжайте надавливать, сжимайте сильно... Сильно, как только можете... Сделайте шарик бумаги как можно меньше... И обратите внимание, на что это похоже... Насколько это утомительно?.. Насколько это отвлекает?.. Насколько сложно заниматься важными делами или тем, что вам нравится?.. Сколько времени и энергии вы потратили, пытаясь сделать это в своей жизни?.. И разве это не исто-

щает?.. Учитывая, что в мозге нет “кнопки удаления”, нет способа просто заставить все это исчезнуть, вы готовы попробовать что-то другое?.. Хотели бы? Здорово!

#### ***Этап 4: держать нежно***

**Терапевт.** Теперь держите эмоцию так, как если бы это был плачущий ребенок, скулящий щенок или рука любимого человека, который находится в глубоком горе... И обратите внимание на возникающую разницу... Есть ли в этом какое-то облегчение для вас?.. Это становится меньше? Отвлекает, меньше утомляет?.. Обратите внимание, насколько больше энергии у вас теперь есть, чтобы заниматься значимыми делами...

#### ***Этап 5: подумать, о чем это говорит***

**Терапевт.** Продолжайте держать шарик бумаги с эмоцией таким образом и подумайте: о чем это говорит вам, что именно вас волнует?.. О каких ценностях это вам напоминает?.. Осознайте, что вы не можете изменить прошлое, но можете повлиять на будущее... Итак, в будущем, что вы хотите изменить, чтобы сделать его лучше?.. Чтобы предотвратить повторение подобных вещей?

#### ***Этап 6: ценить***

**Терапевт.** Обратите внимание, что когда вы относитесь к этому таким образом, данная эмоция может быть вашим союзником... Напоминая вам о ваших ценностях... Мотивируя вас вести себя как человек, которым хотите быть... И хотя это чертовски больно, но это предоставление вам ценной информации... Эмоция возникает благодаря совместной работе разума, мозга и тела, которые существуют, чтобы защитить вас... Так что, хотя это и больно, подумайте хотя бы мгновение, сможете ли вы ценить это.

#### ***Этап 7: сжать и снова расслабить***

**Терапевт.** Теперь всего на несколько мгновений снова попробуйте раздавить шарик бумаги... Снова сожмите его сильно; обеими руками, изо всех сил... И продолжайте давить так, но обратите внимание, как это утомительно... А теперь, еще раз, расслабьте захват и держите нежно... Как плачущего ребенка, скулящего щенка или руку близкого человека, попавшего в беду... И заметьте разницу... Возьмите шарик нежно обеими руками... И представьте, что пространство вокруг него наполняется теплом, заботой и добротой...

**Этап 8: сострадание к себе**

**Терапевт.** Попробуйте, сможете ли вы можете послать это самое тепло, заботу и доброту самому себе... Представьте себе это как некую энергию, которая вытекает из чаши ваших рук... И течет вверх по вашим рукам в ваше сердце... И оттуда течет вверх и вниз по вашему телу... Везде, где есть боль, напряжение или онемение... Теплая, добрая энергия течет в эти области, смягчая и расслабляя...

Терапевт помогает клиенту выделить определенные области боли, напряжения или онемения и работать с ними, как и в других упражнениях на принятие и сострадание к себе: признать боль и ответить добротой.

**Этап 9: “бросить якорь” и подвести итоги**

Упражнение заканчивается минутной практикой “Бросаем якорь”. Затем мы подводим итоги, исследуя влияние принятия и сострадания к себе и выявляя ценности.

**Резюме**

Мы можем использовать TFACT с любой сложной эмоцией, чтобы превратить ее из врага в союзника. Хотя мы сосредоточились здесь на стыде, те же стратегии применимы к гневу, печали, страху, беспокойству, вине, ревности и т.д.

## Глава 25

# Моральная травма

Когда по той или иной причине кто-то сталкивается с неоднократной или серьезной моральной травмой (например, когда солдату приказано стрелять в мирных жителей, работник становится беспомощным свидетелем систематических издевательств и дискриминации на рабочем месте, молодой человек не может остановить друзей от жестокого избиения невинного человека), это может иметь глубокие последствия.

*Моральная травма* — это психологический ущерб, когда человек совершает, становится свидетелем или не может предотвратить действие, нарушающее его моральные принципы. Впервые к такому пониманию пришли в вооруженных силах США, когда военнослужащие вернулись с войны во Вьетнаме с симптомами, связанными с травмой, не соответствовавшими диагнозу посттравматического стрессового расстройства; у них в первую очередь проявлялись сильные эмоциональные реакции стыда и вины, а не страха и беспокойства. С тех пор выявлены моральные травмы у врачей, медсестер, учителей и представителей многих других профессий (однако это также может быть результатом травмирующих событий, которые не имеют ничего общего с работой — например, отказ сообщить о сексуальном насилии). В этой главе мы рассмотрим, как TFACT может уменьшить воздействие моральной травмы.

## Боль против вреда

Во многих текстах о моральной травме используемые термины определены несколько расплывчато. Для ясности приведем несколько определений, соответствующих АСТ.

- *Ценности*: желаемые качества поведения (без какого-либо суждения о “правильном” или “неправильном”).
- *Мораль*: принципы или стандарты “правильного” и “неправильного” или “хорошего” и “плохого” поведения.

- *Моральные ценности*: это качества, которые воспринимаются обществом или сообществом как правильные и хорошие, также известны как “добродетели”. Например, многие общества и сообщества считают такие ценности, как честность, справедливость, уважение, доброту и подлинность, “правильными”, “хорошими” или “добродетельными”.
- *Моральная боль*: болезненные когниции и эмоции (особенно стыд и вина), возникающие при нарушении моральных принципов.
- *Моральная травма*: психологический, духовный или социальный ущерб, возникающий в результате жесткой реакции на моральную боль.

## Нормальная реакция

Моральная боль — это нормальная, естественная реакция, когда чью-то мораль нарушают. В своей жизни мы все сталкивались со стрессом и беспокойством перед моральными дилеммами: “Как правильно поступить?” И всем нам знакомо беспокойство, возникающее, когда мы “не поступаем правильно”: чувство вины, стыда или сожаления, которое возникает, когда мы нарушаем наши собственные моральные стандарты.

Кроме того, как практикующие специалисты, мы все испытывали моральную боль, когда по той или иной причине не могли вмешаться, зная, что наши клиенты являются жертвами несправедливости, подвергались насилию со стороны “системы” или жестокому обращению со стороны других.

В зависимости от событий и нарушения моральных принципов мы можем ожидать, что испытаем любые болезненные эмоции, включая гнев, печаль, вину, стыд, печаль, сожаление, страх, тревогу и даже отвращение или презрение. Можно ожидать возникновения тревожных когниций, обычно связанных с темами несправедливости, предательства, нечестности, вины, критики себя или других, вопросов о том, что правильно, а что неправильно, и т.д. Эти болезненные эмоции и когниции являются нормальными, обоснованными реакциями, требующими принятия, разделения и сострадания к себе. И если мы гибко на них реагируем, моральной травмы не возникает. Только тогда, когда мы *негибко* реагируем на эту боль — слиянием, экспериенциальным избеганием и неэффективными действиями, — возникает моральная травма.

## Проявления моральной травмы

Моральная травма, как и любое другое расстройство, связанное с травмой, может проявляться множеством способов: от депрессии и суицидальных наклонностей до межличностных проблем и злоупотребления психоактивными веществами. В частности, мы часто сталкиваемся со следующими проявлениями:

- потерей доверия к себе или другим;
- потерей убеждений/веры (особенно религии);
- потерей смысла или цели в жизни;
- фатализмом и нигилизмом;
- духовным/экзистенциальным кризисом;
- сомнениями, замешательством и вопросами о морали;
- тяжелым горем;
- обидой и виной;
- потерей заботы;
- ощущением, что прошлое “преследует”;
- чувством предательства;
- трудностями в прощении;
- самоосуждением.

Экзистенциальные, гуманистические основы TFACT делают терапию подходящей для решения всех этих проблем.

## Как TFACT помогает при моральной травме

Наша работа с моральной травмой начинается, как и следовало ожидать, с нормализации и подтверждения эмоциональных и когнитивных реакций клиента — особенно преобладающих стыда и вины, — за которыми следует разделение, принятие и сострадание к себе.

Клиенты часто чрезмерно размышляют о многих из вышеперечисленных тем: “Таких вещей быть не должно! Мир не должен быть таким! Почему плохие вещи случаются с хорошими людьми? Как Бог может допустить это? Как я мог это сделать? Почему я ничего не сказал и не сделал? Что это

говорит обо мне?” Таким образом, применяя разделение, можно сказать следующее.

**Терапевт.** Человеческий разум — это машина, создающая смыслы. Он пытается во всем разобраться — составить карту, чтобы у нас был четкий путь, по которому мы должны следовать. А если разум не может этого сделать, то сбивается с толку, ходит по кругу, пытаясь собрать все воедино, поставить все на свои места. Но проблема в том, что жизнь часто бывает нечестной, запутанной, хаотичной. Плохие вещи случаются. Вещи, с которыми мы никогда не ожидали столкнуться. Плохие вещи могут случиться с хорошими людьми. И хорошие люди могут делать плохие вещи. Также люди могут делать плохие вещи и уйти от наказания, более того, делать добрые дела и страдать. И нашему разуму трудно вычислить такие процессы. Это не соответствует тому, каким мы хотим видеть мир. Машине, создающей смыслы, происходящее не нравится — и так рождается замкнутый круг.

Можно помочь клиенту прервать такие размышления, как описано в главе 11. Однако мы не хотим отбрасывать или игнорировать эти мысли, поэтому исследуем их, как показано ниже.

## Застрял, не сломался

Клиенты часто думают, что их нравственность была непоправимо нарушена. Итак, классическая поговорка АСТ: “Люди не сломлены; они просто застряли” — весьма актуальна.

**Терапевт.** Ваш моральный компас не сломан. Тот факт, что вы так сильно страдаете, говорит о том, что все на месте и работает; если бы это было не так, у вас не было бы всей этой боли — вас бы не заботило то, что произошло. Случилось так, что вы зацепились за эти мысли и чувства, и они влияют на вас таким образом, что вы переживаете все словно с завязанными глазами, не можете видеть компас. Но, отцепляясь от них, “снимая повязку с глаз”, вы сможете увидеть компас.

**Клиент.** Вы правда так считаете?

**Терапевт.** Что ж, можем ли мы провести эксперимент, чтобы выяснить это? Не могли бы вы прямо сейчас выполнить упражнение — проверить, сможете ли вы снять повязку с глаз и увидеть компас?

Теперь мы можем провести с клиентом упражнение по разъяснению ценностей. Например, можно помочь клиенту связаться с эмоциональной



болью, а затем исследовать: “О чем действительно важно сигнализировать эта боль? Что это напоминает вам о вещах, которые вы хотите отстаивать или против чего выступать?” Мы делаем это так же, как в упражнении “Сжатие эмоций” в главе 24.

## **Горе, прощение и сострадание к другим**

С моральной травмой (как и со многими другими проблемами, связанными с травмой) часто возникают проблемы вины, обиды и тяжелого горя. В ответ мы помогаем клиентам переживать горе более здоровым образом, практиковать прощение и развивать сострадание к себе и другим (см. главу 31).

## **Смысл и локус контроля**

Экзистенциальные темы часто лежат в основе борьбы клиентов с моральной травмой. Две экзистенциальные проблемы, с которыми чаще всего сталкиваются клиенты, таковы.

- В безбрежности времени и пространства мы малы, незначительны и бессильны.
- Жизнь по своей сути бессмысленна.

Работая со смыслами, мы обращаемся к обеим этим темам. Мы придаем жизни смысл, соединяясь с ценностями и действуя в соответствии с ними. А противоядием от незначительности и бессилия является ответственное действие: действие в рамках нашего *локуса контроля*. Мы концентрируемся на том, что можем сделать, на что *можем* повлиять, что *можем* привнести, действуя в соответствии с нашими ценностями. Мы не можем изменить прошлое, но *можем* внести свой вклад в жизнь настоящего и сыграть свою роль в том, чтобы сделать мир лучше. И если мы сами согрешили, хотя и не в силах изменить случившееся, мы можем это искупить, загладить вину. Как? Применяя моральные ценности в отношениях, работе или других важных сферах.

## **Религия и духовность**

В дополнение к терапии многие клиенты считают полезным поговорить со священником, капелланом, раввином или имамом либо перечитать религиозные или духовные тексты, которые ранее вдохновляли их. Однако

некоторые отворачиваются от своей религиозно-духовной идеологии — и это вполне понятная реакция.

Зачастую полезно исследовать религиозные, философские и духовные убеждения клиентов, связанные с темами, которые мы обсуждали в этой главе. Стоит поощрять гибкий взгляд на эти убеждения: помогают ли они клиенту адаптироваться, исцеляться и расти — или наоборот? Если наоборот, мы можем изучить различия между “правилами” и “ценностями”, а затем помочь клиентам применить три стратегии разделения с жесткими правилами, описанные в главе 11.

## Резюме

Моральная боль — это нормальная реакция, когда нарушаются чьи-то моральные принципы. Когда клиенты негибко реагируют на эту боль — слиянием, избеганием и неэффективными действиями, — возникает моральная травма. Как экзистенциальная гуманистическая терапия, ТФАСТ хорошо подходит для решения всех аспектов моральной травмы, включая столь часто возникающие экзистенциальные вопросы.

## Глава 26

# Суицидальность

Суицидальность (термин, который включает в себя размышления, планирование, намерение или попытку самоубийства) представляет собой сложную проблему для практиков. Это широкая тема, и в этом издании мы коснемся ее лишь вкратце, поэтому, если хотите узнать больше, рекомендую вам прочитать книгу *Clinical Manual for Assessment and Treatment of Suicidal Patients* Чайлза, Штросала и Робертса [Chiles, Strosahl, Roberts, 2018]. В этом кратком, но прекрасном учебнике (на который эта глава во многом опирается) авторы говорят о “трех признаках суицидальных наклонностей”. Это относится к трем самоограничивающим точкам зрения клиентов на свою боль.

- *Невыносимо*: я не могу больше терпеть эту боль.
- *Бесконечно*: эта боль всегда рядом и никогда не закончится.
- *Неизбежно*: все, что дает мне краткосрочное облегчение от боли, только создает больше проблем или ухудшает жизнь в долгосрочной перспективе.

Под влиянием этих признаков жизнь кажется невыносимой, и если клиенты не могут найти эффективных решений, чтобы уменьшить свои страдания, самоубийство кажется выходом. Таким образом, под суицидальными наклонностями мы обычно находим мощную комбинацию когнитивного слияния, экспериенциального избегания и неэффективного решения проблем.

## Оценка рисков

Каждый практикующий специалист, работающий с травмами, должен знать, как проводить оценку суицидального риска. Эта тема выходит за рамки книги, поэтому, если вам не хватает навыков или знаний в данной области, начните с прочтения статьи *Scientizing and Routinizing the Assessment of Suicidality in Outpatient Practice* Джойнера и других [Joiner, et al., 1999]. В ней

авторы предлагают оценку риска, основанную на 7 аспектах: прошлое суицидальное поведение, характер текущих суицидальных симптомов, текущие жизненные стрессоры, общая симптоматическая картина, включая состояния отчаяния или безнадежности, импульсивность и отсутствие самоконтроля, различные другие предрасположенности и защитные факторы.

Если ваш клиент подвержен значительному риску самоубийства, вы должны следовать рекомендациям вашей профессиональной организации и рабочего места. В дополнение к этим рекомендациям (но не вместо них) в этой главе приведены некоторые идеи по применению TFACT.

## Стратегии борьбы с суицидальными наклонностями

Суицидальное поведение является многофакторным по природе, и все базовые процессы АСТ актуальны и полезны для его подрыва. “Бросить якорь” — хороший навык первой линии. Еще четыре стратегии, которые могут помочь:

- разделение с безнадежностью и суицидальными мыслями;
- применение ценностей для поиска причин жить;
- практика принятия и сострадания к себе, чтобы справляться с болью;
- ответственные действия с упором на решение проблем.

### Разделение с безнадежностью и суицидальными мыслями

Да, вы угадали: чтобы разделить с безнадежностью и суицидальными мыслями, снова возвращаемся к стратегии *заметить, назвать, нормализовать, нацелиться, осуществить*.

#### Заметить, назвать, нормализовать

Замечая и называя мысли, мы можем касаться “суицидальных мыслей” клиента, “мыслей о решении проблем” или “ваш разум пытается понять, как прекратить боль”. Либо можно предложить клиентам придумать свои собственные определения, такие как “мысли о смерти” или тема “превзойти себя”. Чтобы их нормализовать, полезно привести статистику суицидальных наклонностей [Chiles, et al., 2018].

**Терапевт.** Исследования показывают, что каждый второй человек в какой-то момент своей жизни на протяжении двух недель или более склонен к суициду. Задумайтесь на мгновение об этой статистике: каждый второй из ваших друзей, родных, прохожих, сотрудников, продавцов в вашем местном супермаркете...

## Нацелиться

Далее мы нацелимся на суицидальные мысли: это форма решения проблем. Мы можем спросить: “Какая проблема настолько болезненна, что вы пытаетесь убить себя, чтобы решить ее?” Что бы ни ответил клиент, отвечайте: “Это чрезвычайно болезненная проблема. Ваш разум пытается решить эту проблему и остановить боль. И самоубийство — одно из возможных решений”.

Другими словами, мы признаем, что суицидальные наклонности — это понятная реакция в контексте трех указанных выше признаков. Задумайтесь на мгновение: если бы вы испытывали сильную боль, которую действительно воспринимали как невыносимую, бесконечную и неизбежную, подумали бы вы о самоубийстве? Если нет, то вы в меньшинстве. Большинство людей по крайней мере подумали бы об этом. И в тот момент, когда кто-то думает, что *я мог бы покончить с собой, и вся эта боль ушла бы*, обычно наступает немедленное чувство облегчения. Цитируя известного философа Фридриха Ницше: “Мысль о самоубийстве — великое утешение: с ее помощью можно пережить многие темные ночи”.

В соответствии с этим можно сказать клиенту: “Сейчас ваша боль кажется невыносимой, бесконечной и неизбежной; почти у любого на вашем месте были бы мысли о самоубийстве. Ваш разум — это машина для решения проблем, и каждый раз, генерируя эти мысли, он просто выполняет свою работу — пытается решить проблемы и избавить вас от боли”. Этот рефрейминг чрезвычайно полезен для клиентов, мучимых чувством вины или тревогой из-за суицидальных мыслей. (*Почему у меня возникают эти мысли? Такое противно воле Бога. Это означает, что я не люблю своих детей.*) Данный процесс способствует принятию, разделению и состраданию к себе.

Помимо экспериенциального избегания, часто возникают и другие подкрепления суицидальных наклонностей. Поэтому мы можем подсказать клиенту: “Не думаете ли вы, что разум может пытаться помочь другими способами?”

Сострадательное исследование часто обнаруживает подкрепляющие факторы, такие как:

- явное избегание (т.е. бегство от трудных ситуаций);
- снижение ответственности (т.е. другие ожидают от тебя меньшего);
- получение внимания, заботы, поддержки, помощи или прощения от других;
- отвлечение от других болезненных ситуаций;
- наказание, причинение вреда или месть кому-либо (например, опекуну);
- предотвращение отказа (например, партнером);
- бегство или смягчение наказания;
- вхождение в группу или принадлежность к ней;
- отождествление с кумиром или героем.

Когда они проясняются, мы подтверждаем их: “Итак, это ваш разум пытается помочь вам сделать/получить эти вещи или избавиться от них”.

## Осуществить

После проверки подкреплений, указанных выше, следует проверить их работоспособность.

**Терапевт.** Итак, когда ваш разум начинает погружаться в тему “убей себя”, есть некоторые реальные краткосрочные преимущества, если вы соглашаетесь с этими мыслями, позволяя им вести вас. Но как это работает в долгосрочной перспективе, когда речь идет о вещах, которые вы действительно хотите делать в своей жизни, таких как А, Б и В?

Буквы А, Б, В представляют ценности клиента и цели, основанные на ценностях. Если у вас еще нет этой информации, можете использовать общую фразу “строить лучшую жизнь”, а затем уточнить ценности, как описано ниже.

## Выбрать собственную стратегию

Следующим шагом является использование любой из рассмотренных нами стратегий разделения. Методы, описанные в главе 11, для подрыва размышлений и беспокойства особенно полезны при суицидальных мыслях.

## Использование ценностей для поиска причин жить

Ценности могут помочь клиентам найти причины жить, даже если жизнь кажется невыносимой. Полезным может быть такой вопрос: “Что до сих пор удерживало вас от самоубийства?” Часто клиенты упоминают любимую кошку или собаку, своих детей, родителей или партнера; затем мы можем изучить эти отношения и выявить ценности клиента. Вот три примера.

**Терапевт.** Что до сих пор удерживало вас от самоубийства?

**Клиент.** Моя собака Мира.

**Терапевт.** Мира?

**Клиент.** Да. Она единственная, кто любит меня.

**Терапевт.** Что это за собака?

**Клиент.** Доберман.

**Терапевт.** У вас есть ее фотография?

**Клиент.** Да, вот она *(показывает фото на экране телефона)*.

**Терапевт.** Красивая. Сколько лет?

**Клиент.** Три года.

**Терапевт.** Итак, несмотря на всю боль, вы остаетесь в живых, потому что вам небезразлична Мира. Что вам больше всего нравится делать с ней?

*(Теперь терапевт переходит к упражнению “Соединить и поразмышлять”)*

**Терапевт.** Что до сих пор удерживало вас от самоубийства?

**Клиент.** Я бы не хотел вываливать это на своих детей.

**Терапевт.** Почему бы и нет?

**Клиент.** Потому что это повлияет на них.

**Терапевт.** Значит, несмотря на всю эту боль, вы остаетесь в живых, потому что заботитесь о своих детях?

**Терапевт.** Что до сих пор удерживало вас от самоубийства?

**Клиент.** Поскольку я такой неудачник, я, наверное, просто облажаюсь.

**Терапевт.** А что тогда будет?

**Клиент.** Я бы оказался в инвалидной коляске или что-то в этом роде.

**Терапевт.** Значит, жизнь была бы еще хуже, чем сейчас?

**Клиент.** Да.

**Терапевт.** Итак, обратите внимание: где-то внутри, среди всей этой боли, есть часть, которая присматривает за вами, пытается защитить, часть, которая заботится о вас настолько, что хочет не допустить, чтобы ваша жизнь стала еще хуже, чем раньше.

Отсюда мы можем перейти к другим стратегиям разъяснения ценностей. Ценности и цели, основанные на ценностях, которые мы помогаем клиентам обнаружить, затем становятся как “причинами жить”, так и средствами для разделения: “Итак, есть заботливая часть вас, которая действительно заботится о таких вещах, как Г, Д и Е, а также есть эта возникающая тема «убить себя». И есть выбор: если вы хотите построить лучшую жизнь, что именно вы хотите использовать в качестве ориентира?”

## Практика принятия и сострадания к себе, чтобы справиться с болью

Каждый клиент с суицидальными склонностями сильно страдает. Поэтому один из наших главных приоритетов — помочь человеку научиться давать пространство для своей боли, реагировать с добротой и успокаивать себя. Это уменьшает страдания и подрывает экспериенциальное избегание, которое всегда лежит в основе суицидальных наклонностей. Конечно, некоторые клиенты будут сопротивляться этой работе, особенно если ее совместят с воздействием на такие правила, как “Я не заслуживаю жизни”, “Я не заслуживаю доброты” или “Я заслуживаю страданий”; и снова мы отвечаем на них так, как обсуждалось в главе 14.

## Выполнение ответственных действий с упором на решение проблем

Большинству клиентов с суицидальными склонностями либо не хватает навыков решения проблем, либо они не применяют их. Как упоминалось в главе 16, мы помогаем клиентам либо развивать эти навыки, либо — если они у них уже есть — применять их более эффективно. Мы можем



объяснить это так: “Ваш разум — это машина для решения проблем. Но в данный момент он настолько переполнен всей вашей болью и страданиями, что продолжает возвращаться к одному и тому же старому решению: убить себя и прекратить боль. Итак, чтобы пройти через это и начать строить лучшую жизнь (даже если ваш разум говорит, что это невозможно), нам нужно улучшить ваши навыки решения проблем, чтобы вы могли найти решения, которые на самом деле помогут вам построить лучшую жизнь, а не покончить с ней. Можем ли мы уделить этому немного времени прямо сейчас?”

## **Хронические суицидальные склонности и рецидивы**

В дополнение ко всему вышеперечисленному ответственные действия для клиентов с хроническими суицидальными склонностями обычно нуждаются в постоянном обучении следующим навыкам:

- поиск социальной поддержки;
- уход за собой;
- преодоление кризисов;
- контроль импульсов;
- межличностная эффективность (например, уверенность в себе, общение, переговоры, разрешение конфликтов).

Также в данном случае необходимы планы предотвращения рецидивов, как описано в главе 32.

## **Резюме**

Если клиенты воспринимают свою боль как невыносимую, бесконечную и неизбежную, то могут присутствовать суицидальные склонности. Но ТФАСТ не приостанавливается до тех пор, пока суицидальность не исчезнет. В центре внимания остается именно суицидальное поведение, и мы привлекаем к работе с ним все базовые процессы АСТ.

## Глава 27

# Находим сокровище

В основе всех практик осознанности лежит процесс, который в АСТ называется *контактом с настоящим моментом*. Ранее я подчеркивал, что это способ уменьшить страдание — с помощью техники “Бросаем якорь”, осознанного сканирования тела и т.д. Однако мы также можем использовать это для увеличения удовольствия и удовлетворения в жизни, осознанно оценивая значимые или приятные моменты. В конце концов, даже среди великих страданий бывают моменты, когда жизнь дает нам то, что мы хотим, но слишком часто мы “упускаем” потенциальное удовольствие или удовлетворение от этих переживаний; погруженные в свои мысли, мы их не замечаем. Или, действуя на автопилоте, принимаем их как должное.

## Представляем осознанное оценивание

Если мы слишком рано введем осознанное оценивание в терапию, это может привести к неприятным последствиям или неправильным образом пониматься клиентом по двум веским причинам. Во-первых, трудно что-либо ценить, когда вы эмоционально оцепенели или глубоко слились со своим страданием. Во-вторых, это может показаться похожим на мемы “позитивного мышления”: “Будь благодарен за то, что имеешь”, “Посчитай то, в чем ты благословлен”, “Остановись и понюхай розы”.

Другая проблема возникает, когда клиенты все еще сливаются с планом эмоционального контроля: изо всех сил стараются избежать нежелательных чувств и страстно цепляются за приятные переживания ради достижения своей цели номер один — “чувствовать себя хорошо”. Скорее всего, они задействуют эти новые навыки в том же контексте — и в этом случае они вскоре будут жаловаться, что “это не работает”. Так, например, если клиенты жалуются на оцепенение, опустошенность, вялость или постоянное плохое настроение, не рекомендуется слишком рано приступать к осознанным упражнениям, направленным на удовольствия; обычно нам

нужно сначала работать с принятием, состраданием к себе и осознанностью тела.

Однако позже в терапии, когда клиенты живут в соответствии со своими ценностями, добровольно освобождая место для своих чувств и проявляя доброту к себе, это совсем другая история. Мы можем ввести осознанное оценивание следующим образом.

**Терапевт.** Мы проделали большую работу, освобождаясь от тяжелых мыслей, создавая пространство для болезненных чувств, проявляя доброту к себе, живя своими ценностями, “бросая якорь” и так далее... И я думаю, что, возможно, пришло время рассмотреть нечто новое.

**Клиентка.** Что именно?

**Терапевт.** В вашей жизни так много боли и страданий, так много проблем и трудностей. И дело в том, что среди всей этой боли часто есть маленькие, драгоценные моменты, которыми можно дорожить. Большинство из нас даже не осознают, что эти вещи существуют, потому что мы живем на автопилоте, потеряны в своих мыслях или боремся со своими чувствами. Так что есть навык, который мы можем использовать, чтобы обнаружить эти сокровища и оценить их, потому что, когда мы это делаем, то это действительно обогащает нашу жизнь.

**Клиентка.** Я не совсем понимаю, что вы имеете в виду.

**Терапевт.** Например, вы упомянули, что ваша сестра очень поддерживала вас. Был ли такой момент, когда вы по-настоящему ощутили, что она была рядом с вами?

**Клиентка.** Да, на похоронах. Я не прекращала рыдать, а она *(появляются слезы)*... Она держала меня в объятиях целую вечность, и я просто рыдала, а она все держала меня и гладила мою спину *(слеза стекает по щеке; лицо смягчается)*.

**Терапевт.** Значит, вы действительно чувствовали ее... любовь, доброту? *(Клиентка кивает.)* Именно о таких вещах я и говорю — о моментах, когда среди всей боли происходит что-то, что мы можем ценить.

**Клиентка.** Их не так много.

**Терапевт.** Конечно, это вполне может быть так. Давайте попробуем сделать пару коротких упражнений сегодня, чтобы проверить, сможете ли вы открыть для себя некоторые вещи в своей жизни, которые, возможно, считаете само собой разумеющимися или неприемлемыми. Вы получите большое удовлетворение от этого и посмотрите,

на что это похоже, когда вы настраиваетесь на этот опыт и активно цените его.

**Клиентка.** Хорошо. Я попробую.

---

Обратите внимание на язык терапевта выше; нет никаких предположений, что речь идет об избавлении от боли или отвлечении от нее. Речь идет о том, чтобы ценить драгоценные моменты “среди всей этой боли”, потому что это “дополняет нашу жизнь”. С некоторыми клиентами нам, возможно, придется быть более откровенным: “Это не способ контролировать свои чувства; речь идет о повышении удовлетворенности жизнью за счет оценки тех вещей, которые мы обычно упускаем”.

Также мы можем сказать следующее.

**Терапевт.** Большинство людей обнаруживают, что, чем больше они поглощены своими мыслями и чувствами, тем труднее им наслаждаться простыми радостями жизни, такими как еда, питье, времяпровождение с другом. Вы испытывали это? *(Терапевт просит клиента описать один или два раза, когда это происходило.)* Поэтому, когда мы делаем что-то рассеянно, поверхностно или неосознанно, мы не находим это удовлетворительным — будь то игра, еда или напиток, прослушивание музыки... Что угодно. Но если мы можем оторваться от своих мыслей и чувств и полностью погрузиться в то, что делаем, это принесет гораздо больше удовлетворения.

## Краткие упражнения

Чтобы помочь клиентам оценить текущий моментальный опыт, можно поощрять их к осознанному выполнению различных действий во время сеанса: поеданию кусочка шоколада, потягиванию холодной воды, прослушиванию музыки по своему выбору, рассматриванию красивого орнамента. Также можно выйти из офиса и отправиться на прогулку, чтобы полюбоваться видами и шумом окрестностей. Вот общее представление.

**Терапевт.** Итак, задача состоит в том, чтобы действительно обращать внимание на все, что вы делаете, и на все, что происходит, как если бы вы были любопытным ученым, который никогда не сталкивался с чем-то подобным.

**Клиент.** Хорошо.

**Терапевт.** И пока мы это делаем, скорее всего, возникнут всевозможные мысли и чувства, они могут легко зацепить ваше внимание, отвлечь вас от задачи. Таким образом, цель состоит в том, чтобы полностью сосредоточиться на определенной деятельности. И всякий раз, когда вы замечаете, что ваше внимание рассеялось, уделите время тому, чтобы отметить, что вас зацепило, а затем мягко перефокусироваться на нужный объект.

**Клиент.** Понятно.

Два моих любимых упражнения для этой цели — “Изучите свою руку” и “Осознанное поглощение еды”. Первое включает в себя пятиминутное осознанное исследование фронтальной и тыльной сторон одной руки, при этом важно изучить форму, цвет, текстуру, движения и так далее (подробное описание упражнения и его подведение итогов см. в книге *ACT Made Simple* [Harris, 2019]; аудиозапись есть в *Extra Bits*). Большинство людей изначально ожидают, что это упражнение будет скучным, утомительным и сложным, но, в конце концов, они находят, что могут оценить невероятную сложность своей руки и ту роль, которую она играет в их жизни.

Для упражнения с едой и терапевт, и клиент получают по небольшому кусочку угощения, который они оба съедают осознанно. Опять же, большинство людей ожидают, что это будет скучно или сложно, но удивляются огромному спектру вкуса в одном маленьком кусочке. Джон Кабат-Зинн [Kabat-Zinn, 1982] популяризировал употребление изюма, но, конечно, для этого упражнения мы можем использовать любую еду. Ниже приведен базовый пример, как это можно сделать, — пожалуйста, модифицируйте и импровизируйте, если необходимо. Между репликами делайте паузу от 3 до 5 с.

## Осознанное поглощение еды

Во время этого упражнения будут возникать всевозможные мысли и чувства. Позвольте им приходить, оставаться и уходить, когда им удобно, и сосредоточьте свое внимание на деятельности. Если в какой-то момент вы поймете, что ваше внимание перескочило, кратко отметьте, что вас отвлекло, а затем снова сосредоточьтесь на еде.

**Начните с того, что посмотрите на эту изюминку, как будто вы любопытный ученый, который никогда раньше не видел ничего подобного. Обратите внимание на форму, цвет, разные оттенки, контуры, маленькую ямку, к которой когда-то прикреплялся стебель. Обратите внимание на вес изюма в руке и ощущение кожи на пальцах: текстуру и температуру.**

Поднесите изюминку к носу и вдохните, почувствуйте аромат. Поднесите ее к губам и остановитесь на мгновение, прежде чем откусить; обратите внимание на то, что происходит у вас во рту: как возникает слюноотделение, желание укусь...

Теперь медленно откусите половину изюминки, удерживая внимание на том, как ваши зубы разгрызают кожу, погружаясь в мякоть... Держите в пальцах одну половинку, а другая попадает на ваш язык...

Обратите внимание на сладость. Теперь пусть эта половинка изюминки останется на вашем языке... Обратите внимание на желание жевать... Глотать...

Очень медленно, начиная жевать, замечайте вкус, текстуру... Следите за движением ваших челюстей... Звуками жевания... Как мякоть изюма распадается...

Обратите внимание, как ваш язык обрабатывает еду... И ваше желание проглотить ее...

А теперь как можно медленнее глотайте... Следите за звуками и движением в горле...

Обратите внимание, как вкус постепенно исчезает... Как ваш язык очищает зубы.

Также обратите внимание на ваше желание съесть оставшуюся половинку. Так что сейчас я замолчу, и давайте в тишине точно так же съедем оставшуюся часть изюминки.

## Подведение итогов и домашнее задание

После любого упражнения на осознанное оценивание полезно задать следующие вопросы.

- Что вы заметили?
- Чем эта практика отличалась от того, как вы обычно это делаете?
- Что вы получили от этого?
- Какие мысли и чувства вас зацепили? Удалось ли вам отцепиться и перефокусироваться?
- Как вы можете применить это к другим видам деятельности в вашей жизни?

При таком опросе клиенты обычно сообщают о благоговении или удивлении, интересе, удовольствии или удовлетворении, чувстве интенсивной вовлеченности или поглощенности. Также они замечают, как все это исчезает, когда люди цепляются за мысли и чувства, и как это возвращается, когда они отцепляются и перефокусируются. Затем мы исследуем релевантность тем сферам жизни, которые клиенты хотят улучшить, например отношениям. Что происходит, когда они полностью концентрируют свое внимание? Что происходит, когда они попадают на крючок мыслей и чувств и отключаются?

В качестве домашней работы рекомендуется выполнять подобные упражнения несколько раз в день. Клиенты могут придумать свои собственные, или мы можем внести предложения, как в приведенных ниже выдержках из “Рабочего листа благодарности жизни” (см. *Extra Bits*).

## **Наслаждаться приятными занятиями**

---

Каждый день выбирайте простое приятное занятие — в идеале такое, которое вы считаете само собой разумеющимся или выполняете на автопилоте. И проверьте, сможете ли вы извлечь из него удовольствие до последней капли. Это может быть объятие любимого человека, поглаживание кошки, выгуливание собаки, игра с детьми, стакан прохладной воды или чашка теплого чая, обед или ужин, прослушивание любимой музыки, принятие горячей ванны или душа, прогулка по парку — что угодно. Но не пытайтесь проводить это упражнение с действиями, которые на самом деле требуют от вас погружения в свои мысли, такими как чтение книги или разгадывание кроссвордов. Когда вы выполняете это упражнение, используйте все пять чувств, чтобы полностью вовлечься: обратите внимание на то, что вы можете видеть, слышать, осязать, пробовать на вкус и обонять — и наслаждаться каждым аспектом.

## **Ценить людей**

---

Каждый день выбирайте одного человека и обращайтесь внимание на его лицо, как будто вы никогда его раньше не видели: цвет его глаз, зубов и волос; узор морщин на их коже. То, как человек двигается, ходит и разговаривает. Обратите внимание на выражение лица, язык тела и тон голоса. Проверьте, сможете ли вы прочесть его эмоции и настроиться на то, что человек чувствует. Когда он разговаривает с вами, обращайтесь на них внимание, как если бы этот человек были самым увлекательным оратором, которого вы когда-либо слышали, и вы заплатили миллион долларов за привилегию послушать его. И очень важно: обратите внимание, что происходит в результате более осознанного взаимодействия.

## Дополнение

В главе 27 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете аудиозапись упражнения “Изучите свою руку” и “Рабочий лист благодарности жизни”.

## Резюме

Обычно мы привносим осознанное оценивание несколько позже в терапию, потому что на раннем этапе она может привести к неудаче, иметь неприятные последствия или быть задействована для эмоционального контроля. Это то, что очень актуально для всех нас, потому что мы все склонны воспринимать жизнь как должное, проживать каждый день на автопилоте. Когда мы осознанно ценим то, что имеем, жизнь становится намного богаче и полнее.



## Глава 28

# Строим лучшие отношения

Райнер Мария Рильке, известный поэт и прозаик, писал: “Когда один человек любит другого человека, это, пожалуй, самая трудная задача, которая была дана нам. Последняя, окончательная проблема и доказательство, работа, для которой все остальное — просто подготовка”.

Он не ошибался! Даже когда жизнь идет относительно хорошо, близкие интимные отношения чреваты проблемами. Но после травмы эти трудности значительно усиливаются. Давайте посмотрим, как TFACT может помочь справиться с этим. Я разделил эту главу на четыре части:

- понимание того, что идет не так в отношениях;
- применение TFACT к любой проблеме в отношениях;
- развитие навыков взаимоотношений;
- решение вопросов доверия.

## Понимание того, что идет не так в отношениях

Скорее всего, почти у каждого клиента возникнут межличностные проблемы того или иного рода. В частности, избегающее поведение — злоупотребление наркотиками или алкоголем, самоповреждение, социальная изоляция и тому подобное — часто оказывает огромное негативное влияние на отношения. Кроме того, мы часто видим следующее:

- конфликты, враждебность, агрессию;
- уход в себя, отключение, избегание близости;
- собственничество, ревность;
- чрезмерное стремление к поддержке, утешению или одобрению;
- пассивность, уступчивость, покорность;
- обман, нечестность, манипуляции.

И этот список можно продолжать, почти любое слияние или избегающее поведение негативно влияет на отношения, когда становится чрезмерным. Естественно, при работе с любым межличностным вопросом мы хотим знать контекст: какова история отношений? Что делает их лучше? Что делает их хуже? Каковы сильные и слабые стороны обеих сторон? Какой вклад в решение проблемы вносит каждая сторона?

Важные области для изучения таковы.

- Чего хочет клиент от этих отношений? Каковы потребности и желания?
- Что клиент считает наиболее опасным в этих отношениях? Что другой человек говорит или делает в это время?
- Что клиент хочет, чтобы другой человек начал или прекратил делать? Какие стратегии клиент выбрал для достижения результата? И каковы возможные результаты?
- Что клиент хочет внести в отношения? Каким человеком хочет быть? Какими ценностями хочет определять свою жизнь? Как хочет относиться к другому человеку?
- Какое из своих действий клиент считает полезным или бесполезным? Какое действие хотел бы прекратить или минимизировать? Какое поведение хотел бы откорректировать?

## Давать и брать

Понятно, что многие клиенты сосредоточены на том, что они хотят получить от отношений и как именно они хотят, чтобы *другой человек изменился*. Часто они не задумываются о том, что они хотят привнести, какими ценностями хотят жить или как могут захотеть изменить свое собственное поведение. Поэтому очень важно, чтобы мы подняли и исследовали это, потому что здоровые отношения требуют как необходимости давать, так и брать.

Некоторые клиенты чрезмерно сосредоточены на том, чтобы давать другим или угождать им, не заботятся о себе, и это явно нездорово. Поэтому мы помогаем им изучить такие ценности, как забота о себе, сострадание, самоподдержка, мужество, независимость и уверенность в себе. Однако если клиенты чрезмерно сосредоточены на собственных потребностях в ущерб другим — что же, это тоже нехорошо. В таких случаях мы можем помочь связать их с такими ценностями, как забота, щедрость, справедливость, благодарность и т.д.

## Подтверждение и психообразование

Функциональный анализ (см. главу 17) предлагает простой способ понять и подтвердить любое проблематичное межличностное поведение. Как только мы узнаем предпосылки (ситуации, когниции, эмоции), которые его запускают, и последствия, которые его усиливают (избегание чего-то нежелательного или попытки добиться желаемого), мы можем сказать: “Вполне логично, что вы это сделаете”. Подтверждение поведения не означает, что мы с ним согласны, оно оправданно или что нет необходимости его менять. Это только означает, что оно понятно: нормальная и естественная реакция, учитывая историю жизни клиента и текущие обстоятельства.

У многих клиентов эти проблемные формы поведения (или функционально схожие) уходят корнями в далекое прошлое, в раннее детство, где их основная функция заключалась в том, чтобы обеспечить безопасность ребенка или помочь ему удовлетворить свои потребности в жестоких или пренебрежительных отношениях. И здесь на помощь приходит теория привязанности.

## Теория привязанности

Переживание детской травмы часто оказывает негативное влияние на отношения клиентов в дальнейшей жизни. Теория привязанности помогает нам понять, как и почему это происходит. В главе 14 краткое описание теории привязанности охватывает основные ее положения. Мы можем почти дословно повторить этот раздел нашим клиентам, чтобы представить основные концепции, добавив: “Я говорю об этом потому, что наш стиль привязанности действует как своего рода руководство для отношений, которые мы формируем в дальнейшей жизни. Поэтому, если мы немного об этом узнаем, это может помочь нам понять, почему мы делаем то, что делаем в своих отношениях”.

Для работы с теорией привязанности нам не нужна подробная история детства клиента, кратких штрихов более чем достаточно. Действительно, некоторые клиенты не могут вспомнить свое детство или отказываются говорить о нем — и это совершенно нормально; мы все еще можем рассматривать их стиль привязанности, ничего не зная о прошлой истории, которая его сформировала.

## Стили привязанности

Приведенные далее описания различных стилей привязанности и их возможного влияния на отношения являются выдержками из раздаточного материала “Стили привязанности” (см. *Extra Bits*) — простого способа изучить этот сложный предмет.

---

### Надежный тип привязанности

Воспитатель в большинстве случаев позитивно, последовательно и надежно реагирует на нужды ребенка, поэтому ребенок чувствует себя в безопасности в отношениях. Это создает модель позитивных, здоровых, близких отношений в дальнейшей жизни.

*Отношение:* “Я люблю тебя, я забочусь о тебе, и с этим все в порядке. Я могу справиться с небольшим напряжением или конфликтом в отношениях, понимая, что это неотъемлемая часть любовных отношений”.

### Тревожно-устойчивая привязанность

Воспитатель очень непоследовательный. Часто родитель или опекун положительно реагируют на нужды ребенка, но столь же часто игнорируют их. Таким образом, ребенок не уверен в себе, тревожен и очень не уверен в том, будут удовлетворены его потребности или нет. В более позднем возрасте это часто приводит к жажде внимания в отношениях и цеплянию, собственничеству или ревности.

*Отношение:* “Я беспокоюсь, что ты можешь меня не любить или бросить меня, и я не знаю, могу ли на тебя положиться. Мне очень нужно точно знать, что ты меня любишь и не оставишь”.

### Пренебрежительно-избегающая привязанность

Воспитатель редко положительно реагирует на нужды ребенка; большую часть времени отстранен, отчужден и игнорирует потребности ребенка. В ответ ребенок эмоционально отстраняется, начинает ожидать, что его потребности не будут удовлетворены, и часто отказывается от попыток добиться этого. Став взрослыми, такие люди, как правило, избегают заботы, близости или заботы в отношениях и поэтому часто одиноки. На самом деле часто они предпочитают вообще избегать отношений.

*Отношение:* “Я не хочу по-настоящему заботиться о тебе или слишком сближаться с тобой, потому что, если я это сделаю, я только разочаруюсь, обижусь или останусь один”.

### **Дезорганизующая привязанность**

Воспитатель редко положительно реагирует на нужды ребенка. В большинстве случаев реагирует агрессией или враждебностью. В результате ребенок полностью теряется и не знает, как удовлетворить свои потребности. Находясь рядом с родителями или опекунами, эти дети часто кажутся настороженными, встревоженными или ошеломленными. Став взрослыми, они никому не доверяют, боятся, что им причинят боль, а близость вызывает высокий уровень беспокойства. Им трудно строить отношения, и те, что у них есть, часто бывают краткими.

*Отношение:* “Я не знаю, чего хочу. Меня пугает приближение к тебе. Иногда я хочу любить тебя; иногда мне хочется убежать от тебя”.

### **Стиль привязанности можно изменить**

У нас могут быть разные стили привязанности в разных отношениях; например, мы можем чувствовать себя в безопасности с одним родителем, но тревожно-озабоченным с другим. Кроме того, наши стили привязанности могут меняться на протяжении всей нашей жизни либо из-за разных отношений, либо из-за активной работы над своим поведением в терапии или коучинге.

Мы можем поделиться с клиентами раздаточным материалом *Стили привязанности* и изучить его для конкретных отношений.

- Какой из этих стилей кажется вам наиболее близким?
- Как это проявляется в отношениях?

Постарайтесь сосредоточиться на двух общих областях сложности: угрозах и потребностях (клиентам могут быть непонятны термины “угроза” или “угрожающий”, поэтому рассмотрите такие альтернативы, как “трудный”, “страшный” или “стрессовый”). Мы хотим выяснить следующее.

- Что клиент считает угрожающим в этих отношениях?
- Какие потребности клиенту трудно удовлетворить в этих отношениях?

- Какие сложные когниции и эмоции проявляются, когда клиент чувствует угрозу или его потребности не удовлетворяются?
- Что клиент делает в ответ на эти когниции и эмоции, и как это поведение влияет на отношения?

## **Стоит ли обязательно придерживаться теории привязанности?**

Нам не обязательно вводить теорию привязанности, но она может быть полезна по трем причинам: во-первых, это повышает самосознание (а затем ее можно использовать для того, чтобы замечать и называть: “Ага! Вот и проявляется моя тревожная привязанность”).

Во-вторых, это помогает клиентам больше принимать, прощать и сострадать себе, потому что они понимают, что не выбирают эти эмоциональные и когнитивные реакции; скорее, эти реакции являются результатом событий из детства, которые были вне их контроля. Так же поведение, которое для них свойственно (в ответ на эти antecedенты), имеет смысл; такое поведение в прошлом служило для защиты клиента или удовлетворения его потребностей в трудных ситуациях.

Наконец, это помогает клиентам понять поведение, которое они сами находят странным или сбивающим с толку; это дает ответ на вопрос: “Почему я продолжаю это делать?” Например, многие клиенты желают близости и интимности, но по мере углубления отношений они отстраняются физически или эмоционально либо отталкивают другого человека различными способами (например, слишком много работая, завязывая романы, становясь гиперкритичными). Мы помогаем людям понять, что из-за своего прошлого они находят близость и интимные отношения угрозой, поэтому, естественно, по мере углубления близких связей становятся все более тревожными. Их поведение помогает избежать угрозы (близости), создавая дистанцию и разъединение (конечно, мы можем сделать все это, даже не упоминая теорию привязанности, но это добавляет дополнительный уровень понимания).

## **Три предостережения**

Когда мы явно фокусируемся на теории привязанности, могут возникнуть три потенциальные проблемы. Во-первых, сеансы могут стать слишком аналитическими и интеллектуальными. Небольшая работа,

ориентированная на понимание, полезна, но в целом разумно, чтобы обсуждения привязанности были короткими и приятными (клиенты могут прочитать об этом позже, если им интересно) и быстро переходить к практическим навыкам. Понимание и озарение играют лишь небольшую роль в изменении поведения; основная часть работы связана с изучением новых способов реагирования на трудные мысли и чувства и экспериментированием с новыми моделями поведения.

Во-вторых, некоторые клиенты думают: “Если это мой стиль привязанности, значит, я не могу измениться”. Таким образом, мы ясно понимаем со всеми клиентами, что даже когда паттерны поведения давно установлены и глубоко укоренились, они все еще изменчивы; это требует усилий, конечно, но это определенно выполнимо.

В-третьих, клиенты могут внезапно осознать разрушительное воздействие собственного поведения на детей, что вызовет тревогу и резкое самоосуждение. Однако при правильном обращении эти реакции дают хорошие возможности для роста. Принятие, разделение и сострадание к себе — хорошие интервенции первой линии. Затем мы можем изучить ценности клиента и преобразовать их в новые паттерны поведения в соответствии с тем, каким родителем клиент действительно хочет быть (упражнение “Сжатие эмоций”, глава 24, часто оказывается полезным).

## **Применение TFACT к любой проблеме в отношениях**

Есть четыре основных способа использования TFACT, чтобы помочь клиентам с проблемами в отношениях.

1. Заботиться о себе и лучше справляться с болезненными мыслями и чувствами, которые неизбежно проявляются, когда отношения неудовлетворительны.
2. Изменить то, что они говорят и делают в своих отношениях, чтобы уменьшить ущерб и получить лучшие результаты.
3. Конструктивно влиять на поведение другого человека способами, полезными для отношений (например, через настойчивость и качественное общение).
4. Прекратить отношения или завязать новые.

### Практический совет

Когда клиент жалуется на трудности в разных отношениях, первый важный шаг — это сузить фокус. Мы просим человека выбрать только одни отношения, с сочувствием выслушиваем о трудностях в них, подтверждаем его опасения и разочарования, а затем устанавливаем поведенческие цели.

**Терапевт.** В этих отношениях много проблем, и вы страдаете. Таким образом, есть четыре основополагающие темы, над которыми мы можем работать, чтобы помочь улучшить ситуацию (*терапевт кратко перечисляет четыре приведенных выше варианта*). Какой вариант подходит вам больше всего?

Иногда практикующие не хотят использовать эти темы; они чувствуют себя некомфортно или думают, что это слишком директивно. Но если ваш клиент просто продолжает рассказывать обо всех проблемах в отношениях, и это занимает весь сеанс, человек не развивает психологическую гибкость или не изучает новые навыки межличностного общения, вам нужно будет дать пространство своему дискомфорту и активно установить несколько четких целей, иначе результата не будет.

## Необходимые инструменты

Какими бы ни были проблемы в отношениях клиента — связанными с привязанностью или нет — у нас есть все инструменты, необходимые для того, чтобы:

- стимулировать и закреплять любое новое межличностное поведение (см. главу 16);
- подрывать любое проблемное межличностное поведение (см. главу 17);
- преодолевать психологические барьеры на пути к изменениям и поддерживать новое поведение с течением времени (см. главу 18);
- преодолевать избегание близости с помощью сострадательного и гибкого воздействия (см. главу 20);
- повышать удовлетворенность и углублять связь в отношениях посредством осознанной оценки других (см. главу 27);



- справляться с болезненными когнициями и эмоциями, неизбежными во всех отношениях, используя навыки “бросания якоря”, разделения, принятия, сострадания к себе и “селф как контекста”.

И, помимо всего вышеперечисленного, есть точка выбора (рис. 28.1). Как показано ниже, мы можем использовать ее для быстрого определения любой межличностной проблемы (связанной с привязанностью или нет).

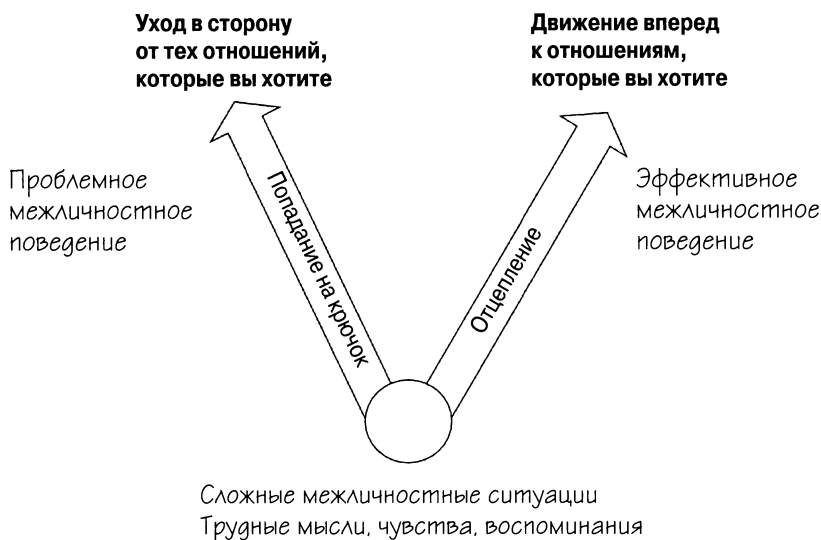


**Рис. 28.1.** Пример точки выбора

Как и в других вопросах, при использовании точки выбора мы обычно вначале определяем сложную межличностную ситуацию и возникающие мысли, чувства, воспоминания или побуждения. Затем можно сказать следующее.

**Терапевт.** Что мы хотим делать дальше, основывается на смысле того, что вы говорите и делаете, когда появляются эти темы (*указывает на нижнюю часть точки выбора*). И далее — направлены ли выбранные действия на то, чтобы построить отношения, к которым вы стремитесь, или, наоборот, уводят от них в сторону.

Далее мы рассмотрим адаптивные функции проблемного межличностного поведения клиента: как они помогли защитить клиента или удовлетворить его потребности различными способами в последнее время и в прошлом (как упоминалось ранее, это особенно важно при работе со

сложной травмой, потому что такое поведение часто начинается в детстве как способ пережить жестокое обращение или пренебрежение).

Наконец, мы дополняем стрелку направления новыми моделями межличностного поведения (целями и действиями, основанными на ценностях), чтобы помочь клиентам построить такие отношения, к которым они стремятся. Формула вызова часто оказывается полезной во время этой работы.

## Формула вызова

Формула вызова полезна для любого типа отношений — с партнерами, детьми, родителями, друзьями, коллегами и т.д. Есть три варианта:

- уйти из отношений;
- остаться в отношениях и действовать согласно своим ценностям; делать все возможное, чтобы улучшить отношения, эффективно справляясь с неизбежной болью;
- оставаться и продолжать делать то, что не помогает или ухудшает положение.

Когда мы с состраданием и уважением представляем эту формулу, большинство клиентов выбирают вариант номер 2. Однако иногда клиенты выбирают вариант номер 1, и в этом случае мы помогаем им выйти из отношений, осознанно действуя в соответствии с их ценностями. Обычно это требует большого принятия и сострадания к себе, за которыми следует работа с горем и прощением (см. главу 31). Конечно, если клиент не желает выходить из отношений, по крайней мере на данный момент, единственными альтернативами являются варианты 2 и 3.

Лишь изредка клиенты выбирают вариант 3. Это почти всегда указывает на сильное экспериенциальное избегание и слияние с безнадежностью. В таких случаях мы признаем и подтверждаем этот выбор и работаем над развитием навыков ТФАСТ (включая больше сострадания к себе) до тех пор, пока у клиента не появится достаточно психологической гибкости, чтобы выбрать вариант 1 или 2.

Но что, если клиент говорит: “Я просто не знаю, остаться или уйти”? Это щекотливая ситуация, и для ее эффективного решения я рекомендую свой рабочий лист для решения дилемм (см. *Extra Bits*). А пока дилемма не решена, мы можем предложить: “Возможно, однажды вы захотите уйти, но пока этот день не наступил, вы все еще в отношениях. И каждый оставшийся

день у вас есть два варианта выбора: 2 или 3. Поэтому каждое утро, просыпаясь, спрашивайте себя: какой вариант я выберу сегодня? Или, если вы не можете сформировать план на целый день, просто выберите вариант на полдня или даже на ближайший час. Спросите себя: *какой вариант я выберу на следующие шестьдесят минут?* И когда это время истечет, выберите снова”.

Примечание: совершенно очевидно, что необходимы разные стратегии, когда отношения связаны с жестоким обращением или насилием, но это выходит за рамки данной книги.

## Но это не моя вина! Им нужно измениться!

Некоторые клиенты поначалу негативно реагируют на идею взглянуть на собственное межличностное поведение. Они могут сказать что-то вроде: “Но это же все он. Проблема в нем, а не во мне! Почему мне нужно меняться?” или “Сначала ей надо поменяться. Если бы она просто перестала делать XYZ, все было бы в порядке”, а также “Они должны принять меня таким, какой я есть!”

В таких случаях мы сначала оцениваем их реакцию, а затем исследуем трудности контроля. Например, так.

**Терапевт.** Вы правы. Поведение этих людей создает проблемы для вас, и если бы они просто изменили свое поведение, вам было бы намного легче. Итак, вам было бы интересно узнать, как это сделать? (*Клиент соглашается.*) Отлично, значит, мы не можем контролировать других людей, но можем влиять на их поведение. И способ, который мы для этого применим, заключается в наших собственных словах и наших действиях.

**Клиент.** Я уже пробовал это. Ничего не работает.

**Терапевт.** Звучит очень неприятно. Я бы чувствовал то же самое, будь я на вашем месте. Тем не менее это хорошее место для начала. Давайте вспомним все, что вы пробовали, но оно не сработало, чтобы убедиться, что рассмотрим именно те стратегии, которые вы еще не пробовали.

Далее мы переходим к аспекту *осуществить*. Мы выявляем все стратегии, которые клиент уже использовал, чтобы попытаться решить проблему в отношениях. Мы проверяем и нормализуем это, а затем побуждаем клиента взглянуть на стратегии с точки зрения их влияния на отношения:

они приносят пользу или вред? Затем мы резюмируем: “Итак, вы усердно работали над этими отношениями, и большинство стратегий, которые вы использовали, чрезвычайно распространены — это то, что мы все склонны говорить и делать, пытаясь повлиять на других. Иногда эти вещи работают в краткосрочной перспективе, удовлетворяют ваши потребности, но в долгосрочной перспективе они не помогают строить отношения, которых вы хотите. Готовы ли вы попробовать что-то другое?”

Если клиент отвечает отрицательно, мы можем вернуться к формуле вызова и с большим состраданием уточнить: “Я абсолютно понимаю ваше нежелание делать это и, безусловно, приму ваше решение. Я просто хочу, чтобы мы оба понимали друг друга: вы выбираете вариант 3, оставаться в отношениях и делать то, что не помогает или ухудшает положение”.

Если клиент отвечает утвердительно на то, чтобы попробовать что-то другое, дверь остается открыта для обучения новым навыкам, таким как уверенность в себе, общение и переговоры. Однако важно объяснить: “Это навыки влияния. Это способы воздействовать на поведение других, а не контролировать его. Они значительно увеличивают шансы получить то, что вы хотите, или остановить то, что вам не нравится, но не гарантируют этого. Это не волшебная палочка, поэтому иногда навыки не дают тот результат, на который вы надеетесь, что, очевидно, расстраивает. Так что другая часть нашей работы здесь — научиться справляться с болью, которая проявляется в те моменты, когда эти навыки не дают вам того, чего вы хотите”.

## Развитие навыков взаимоотношений

Как правило, чем сложнее и многочисленнее проблемы в отношениях, тем больше потребность в обучении навыкам взаимоотношений. Мы должны быть в состоянии научить клиентов следующим основным базовым навыкам межличностного общения:

- ассертивность — включая способность говорить “нет”, выражать просьбы, высказывать искреннее мнение и устанавливать границы;
- эффективное общение — включая слова, выражение лица, тон голоса, позу;
- предоставление и получение обратной связи — как положительной, так и отрицательной;
- ведение переговоров, компромисс и взаимность;

- разрешение конфликтов, в том числе способы извинений и возмещения ущерба;
- развитие эмпатии и сострадания к другим, умение смотреть на вещи с их точки зрения и представлять, как люди могут думать и чувствовать;
- подкрепление желаемого поведения, когда оно проявляется (например, посредством активного наблюдения, выражение признательности или благодарности).

Обратите внимание, что все это базовые терапевтические навыки (что неудивительно, учитывая первостепенное значение построения крепких отношений), поэтому мы все должны быть в некоторой степени знакомы с ними. К сожалению, у нас нет возможности рассмотреть их здесь подробно, но вы найдете их в моей книге самопомощи по АСТ для проблем в отношениях, которая называется *АСТ with Love*, а также в руководстве Патрисии Зурита Она *Терапия принятия и ответственности при пограничном расстройстве личности. Гибкий план лечения клиентов с дисрегуляцией эмоций* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.) [Zurita Ona, 2019].

Возможно, лучший способ развить эти навыки — активная ролевая игра во время сеанса. Первоначально клиент играет роль другой стороны, а терапевт — роль клиента, демонстрируя новый навык. Затем они меняются ролями: теперь терапевт играет другую сторону, а клиент играет самого себя и экспериментирует с новым навыком. Затем терапевт дает ответную реакцию, клиент размышляет над тем, что обнаружил, и пробует снова. И так продолжается, пока клиент не освоит навык.

И, конечно же, изучение новых навыков является сложной задачей, поэтому мы помогаем клиентам привнести ценности для мотивации, преодолеть жесткие барьеры и практиковать сострадание к себе, когда дела идут плохо.

## Трудности с доверием

Если нас сильно обидели, предали, оскорбили или вам угрожали другие, часто тяжело снова начать доверять людям. Мы легко принимаем для себя правило: “Не верь, а то страдаешь!” Проблема в том, что без доверия мы не можем построить глубокие и значимые отношения. Итак, чтобы помочь клиентам решить эту проблему, можно обратиться к трем стратегиям жесткого следования правилам (см. главу 11):

- разделить с правилами;
- открыть для себя основополагающие ценности и найти гибкие способы следовать им;
- создать пространство для боли и реагировать с добротой.

## Разделение с правилом “Не доверяй!”

Мы снова можем обратиться к стратегии, включающей *заметить, назвать, нормализовать, нацелиться, осуществить*. Обычно легко заметить и назвать правила, с которыми сливаются клиенты: “Я не могу доверять XYZ, потому что произойдут плохие вещи, и я пострадаю”. Мы нормализуем такие правила: они есть у всех, и их цель — обеспечить нашу безопасность. С точки зрения эффективности следование такому правилу имеет большую краткосрочную отдачу: оно снижает тревогу и страх пострадать, дает чувство безопасности и самозащиты. Поэтому мы хотим подтвердить эти преимущества: “Когда окружающие вас люди опасны или ненадежны, соблюдение этого правила обеспечит вашу безопасность. В прошлом это защищало вас”.

Затем мы с состраданием исследуем минусы жесткого следования этому правилу сегодня: одиночество и изоляция, отсутствие близости, связи или глубины в близких отношениях, а также продолжающийся конфликт из-за проверок, допросов или недоверия другим. Иногда это приводит к такому разговору.

**Клиент.** Так вы говорите, что нужно просто доверять всем?

**Терапевт.** Нет, вовсе нет. Это верный путь к тому, чтобы вас обидели, оскорбили и предали. Я предлагаю вам подумать о возможности использования этого правила по-другому. Вместо того чтобы рассматривать его как закон, которому вы всегда должны подчиняться, несмотря ни на что, вы могли бы рассматривать его как совет, которому полезно неукоснительно следовать в одних ситуациях, но лучше отбросить в других.

На этом этапе нам обычно нужно провести психообразование о том, в чем разница между “слепым доверием” и “осознанным доверием” [Harris, 2009b].

## Слепое и осознанное доверие

“Слепое доверие” означает полностью доверять кому-то, не тратя время на оценку того, заслуживает человек этого или нет. “Осознанное доверие”, напротив, означает тщательное наблюдение за поведением другого человека, прежде чем решить, доверять ли ему, и продолжать внимательно наблюдать за его поступками, даже когда мы начинаем доверять. Мы можем рекомендовать клиентам обращать внимание на пять факторов.

- Внимательный ли этот человек (учитывает и уважает ли они ваши чувства, желания, потребности и мнение)?
- Искренен ли человек (имеет в виду то, что говорит)?
- Надежен ли человек (выполняет ли все обещанное)?
- Несет ли ответственность этот человек (обдумывает ли последствия своих действий, и если совершает ошибки или разочаровывает, то признает ли это, извиняется и ищет вину)?
- Компетентен ли человек (может ли он делать то, что обещал)?

Мы можем предложить клиентам лучше узнать человека. Поэкспериментировать с небольшими проявлениями доверия, внимательно наблюдая за поведением другого человека: склонен ли он быть внимательным, искренним, надежным, ответственным и компетентным?

Со временем клиенты могут экспериментировать с более масштабными проявлениями доверия (еще один пример постепенной экспозиции), продолжая при этом тщательно отслеживать последствия. Очевидно, что никто не совершенен во всех этих пяти областях; порой нам всем чего-то не хватает, но эти качества, по крайней мере, дают основание для осторожного доверия. И если признаков таких качеств мало или совсем нет — это явный сигнал, что человеку доверять не стоит.

## Открыть для себя основополагающие ценности и следовать им

Под правилом “Не доверяй” мы обычно находим такую ценность, как самозащита. Таким образом, мы помогаем клиентам гибко действовать в целях самозащиты, в то же время живя в соответствии с ценностью *доверять*. Мы можем нарисовать диаграмму Венна с двумя перекрывающимися кругами, один из которых помечен как “доверие”, другой — как

“самозащита”. Во внешней области одного круга указывается поведение, связанное с доверием, но не самозащитой. Во внешней области другого указывается поведение, которое направлено на самозащиту, но не на доверие. И в перекрывающуюся центральную область входят действия как для самозащиты, так и для доверия. Затем мы можем исследовать, когда, где, как и в какой степени применять поступки из этой пересекающейся области для построения значимых отношений. И опять же, экспозиция остается последовательной: сначала вводятся небольшие акты доверия, с течением времени они нарастают.

Дело в том, что любой акт доверия связан с определенным риском. Если вам нужна абсолютная уверенность в том, что вы никогда не пострадаете в значимых отношениях, единственный способ гарантировать это — избегать значимых отношений. И если это то, что клиент действительно выбирает, мы уважаем его решение. Однако до сих пор я никогда не слышал, чтобы психологически гибкий человек выбирал такой вариант; когда люди говорят, что им лучше остаться в одиночестве, чем рискнуть пострадать, это почти наверняка говорит о слиянии и избегании. В таких случаях мы могли бы работать над формированием психологической гибкости в других сферах жизни, а затем вернуться к отношениям позже.

## Создать пространство для боли и реагировать с добротой

Необходимость доверять вновь, после предыдущего болезненного опыта, рождает много неприятных мыслей, чувств и воспоминаний. Итак, если для клиента важны близкие, значимые отношения, готов ли он дать пространство неизбежной боли? Всей этой тревоге и неуверенности? Всем этим страхам быть обиженным, преданным или разочарованным?

Хотя у нас есть значительный контроль над действиями, связанными с доверием, у нас нет контроля над чувствами. Чувства в контексте доверия трудно описать: ощущение защищенности, комфорта, уверенности, безопасности и спокойствия. Так что, если вас ранили или оскорбляли в предыдущих значимых отношениях, чувства доверия будет мало, когда вы формируете новые, тогда как чувства беспокойства, сомнения, неуверенности и уязвимости проявляются в изобилии.

Со временем, если другой человек продолжает вести себя заслуживающим доверия образом, то, возможно, в конце концов возникнет чувство



доверия. Но это не то, что мы можем контролировать. Итак, можно задавать два вопроса клиенту.

1. Ради построения отношений готовы ли вы дать пространство этим неизбежным трудным мыслям и чувствам?
2. Можете ли вы признать, насколько это болезненно, трудно и страшно, и отнестись к себе с добротой?

## **Дополнение**

В главе 28 *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* вы найдете раздаточный материал “Стили привязанности” и рабочий лист “Сложные дилеммы”.

## **Резюме**

ТФАСТ хорошо подходит для решения любых вопросов в отношениях, а теория привязанности часто является полезным дополнением. Хотя психологическая гибкость помогает строить лучшие отношения (мы лучше ладим с другими, когда присутствуем в моменте, открыты и живем в соответствии со своими ценностями), клиентам часто требуется дополнительное обучение навыкам межличностного общения. Проблемы с доверием часто встречаются у клиентов с травмой в анамнезе, и важная часть нашей работы — научить человека отличать слепое доверие от осознанного.

И вы молодцы! Добрались до конца третьей части книги, которая охватывает основную часть нашей работы в ТФАСТ: помогать нашим клиентам жить полноценной жизнью в настоящем. В части IV мы сосредоточимся на исцелении прошлого, что, разумеется, чрезвычайно важно при работе с травмой.

ЧАСТЬ IV

# Лечим старые раны

## Глава 29

# Поддерживаем “юного себя”

Многим взрослым изначально трудно стать сострадательными к себе в формате своей зрелой версии. Им часто легче представить, что они сострадательны к детской версии себя. Таким образом, TFACT часто использует “представление внутреннего ребенка в воображении и рескриптинг” как путь к состраданию к себе. В этих упражнениях вы возвращаетесь к болезненному детскому воспоминанию и представляете себя взрослым, каким являетесь сегодня, возвращающимся в прошлое, чтобы утешить и успокоить “себя юного” — ребенка, которым вы были тогда. Ваша цель — сопереживать, подтверждать и поддерживать “юного себя”; быть добрым и проявлять защиту, а также помогать себе понять, что происходило в то время.

### Практический совет

Рекомендую вам не применять фразу “внутренний ребенок” в общении с клиентами по двум веским причинам. Во-первых, это часто ассоциируется с практиками “ню-эйдж” или ненаучными моделями терапии. Во-вторых, мы часто работаем с воспоминаниями о подростковом или юношеском возрасте, а не о детстве.

## Представление внутреннего ребенка в воображении и рескриптинг

В обширном мире TFACT существует множество вариаций представления внутреннего ребенка в воображении и рескриптинга, поэтому, пожалуйста, измените приведенный ниже сценарий по своему усмотрению. Чтобы подготовить эти упражнения с учетом безопасности, убедитесь, что клиенты хорошо умеют “бросать якорь” (в случае проявления побочных реакций), и практикуйте поэтапную экспозицию: начните с менее сложных

воспоминаний и постепенно переходите к более сложным. Кроме того, четко установите, что в воображении присутствует взрослая версия — человек, которым клиент является сегодня, — и версия моложе, ребенок, подросток или более молодой взрослый, которым человек был ранее (для простоты я буду использовать слово “ребенок” в оставшейся части главы). Пусть ваш клиент всегда смотрит глазами своего взрослого “я” и с этой точки зрения видит ребенка. Это важно. Мы не просим клиента *быть* этим ребенком, потому что это может легко погрузить его в мир слияния. Поддерживайте отождествление клиента с взрослым — всегда нужно смотреть на ребенка глазами взрослого.

## Сделайте эту практику интерактивной

Во время проведения такого упражнения мы свободно разговариваем с нашим клиентом. Мы постоянно проверяем и спрашиваем клиента, что ребенок делает и говорит, как выглядит, как реагирует. И то, что взрослый говорит ребенку, не должно жестко следовать приведенной ниже общей инструкции. Скорее, мы помогаем клиенту придумать свои собственные слова и действия по отношению к ребенку. Некоторым клиентам трудно думать о поддерживающих, заботливых словах или действиях, особенно если они происходят из среды, в которой у них самих никогда не было такого опыта. Если это так, мы можем быть настолько назидательными, насколько это необходимо, активно обучая взрослого тому, что говорить и делать, чтобы поддержать ребенка.

Клиенты часто сливаются со словами “Это моя вина” или “Я должен был прекратить это”, особенно когда речь идет о сексуальном насилии в детстве. Во время работы с внутренним ребенком часто спонтанно появляется альтернативный сострадательный нарратив; клиент без нашей помощи говорит ребенку: “Это не твоя вина”. Но если это не происходит спонтанно, мы подсказываем: “Она все еще крепко держится за «Это моя вина»? Каково этому ребенку идти по жизни, придерживаясь такого суждения? Есть ли что-то, что вы могли бы сказать или сделать, чтобы помочь ей отцепиться?”

Затем, если необходимо, мы учим клиента говорить и действовать с сочувствием, распознавать и удовлетворять физические, эмоциональные и психологические потребности ребенка. Например, мы можем посоветовать взрослому передать ребенку важные аспекты психообразования:

почему он замер или почему испытал удовольствие, несмотря на то, что ему было ненавистно происходящее.

В упражнении “Сострадание к юному себе” (см. ниже) инструкции в основном включают в себя вопросы о том, есть ли у ребенка что-то, что ему нужно или чего он хочет от взрослого, и нужно дать ему это. Предлагая свою доброту, сострадание и поддержку, взрослый показывает ребенку, что всегда будет рядом, поможет ему, а также важно сделать какой-нибудь подарок. Вот пример, как провести это упражнение.

## Сострадание к юному себе

Сейчас мы выполним упражнение в воображении. Некоторые люди представляют себе яркие, красочные картинки, очень похожие на те, что появляются на экране телевизора; другие мыслят смутными, нечеткими, неясными образами. Есть также люди, воображение которых работает абстрактно, без картинок, основываясь больше на словах и идеях. Самое важное знать сейчас, что происходящее в воображении — прекрасно.

Представьте себе путешествие в прошлое, в котором встречаете более молодую версию себя в какой-то момент своей жизни, когда вы боролись, и люди вокруг вас по той или иной причине не могли оказать вам необходимую помощь и поддержку. Возможно, тогда вы были ребенком, или это происходило совсем недавно, вы могли быть подростком или молодым человеком.

Найдите удобное положение и “бросьте якорь”: осознайте, что происходит в вашем внутреннем мире... Соединитесь со своим телом, двигайтесь, потягивайтесь, дышите... Вовлекайтесь в мир вокруг вас... Замечайте, что вы можете видеть, слышать, обонять и осязать.

Теперь либо закройте глаза, либо зафиксируйте взгляд в одной точке и позвольте себе погрузиться в воображение. Представьте, что вы садитесь в машину времени.

Я не буду ее описывать — представьте себе это как хотите: портал, яркий свет, механический аппарат или просто смутное ощущение чего-то, чего вы даже не видите. Оказавшись внутри, представьте, что вы путешествуете во времени, чтобы навестить себя в прошлом. Найдите “юного себя” в какой-то момент жизни, когда вам пришлось бороться, а окружающие взрослые не дали вам заботу и поддержку, в которых вы нуждались.

Теперь выйдите из машины времени и установите контакт с юным собой. Внимательно посмотрите на этого ребенка (*подростка или молодого человека*) и поймите, через что он проходит.

Ребенок плачет? Зол или напуган? Чувствует он себя виноватыми или стыдится?

Что на самом деле нужно этому молодому человеку: любовь, доброта, понимание, прощение, принятие? Добрым, спокойным и нежным голосом скажите юному себе: вы знаете, что произошло, знаете, через что он прошел, знаете, насколько было больно.

Скажите юному себе, что он пережил этот трудный период в своей жизни, и теперь это далекое воспоминание.

Скажите юному себе, что вы рядом, вы знаете, насколько это больно, и хотите помочь всем, чем можете.

Спросите юного себя, есть ли что-нибудь, что ему нужно от вас или чего он хочет, и предоставьте все, о чем попросит. Если он попросит вас отвезти их в какое-нибудь особенное место, сделайте это. Предложите объятие, поцелуй, добрые слова или какой-нибудь подарок. Это упражнение в воображении, так что вы можете дать все, что он хочет, даже если в реальном мире это было бы невозможно.

Если ваша юная ипостась не знает, чего хочет, или не доверяет вам, дайте ей понять, что это нормально; не нужно ничего говорить или делать.

Скажите юному себе все, что, по вашему мнению, ему нужно услышать, чтобы понять, что именно произошло, и помочь положить конец самобичеванию.

Объясните: вы всегда рядом, вам не все равно, и вы сделаете все возможное, чтобы помочь юному себе пройти через это.

Продолжайте излучать заботу и доброту по отношению к юному себе любым доступным способом: словами, жестами, поступками или, если хотите, магией либо телепатией.

Как только вы почувствуете, что этот молодой человек принял вашу заботу и доброту, пришло время попрощаться. Подарите какой-нибудь подарок, который символизирует связь между вами (*терапевт предлагает варианты, если клиент не может выбрать: игрушку или плюшевого мишку для маленького ребенка; для кого-то постарше, возможно, предмет одежды, книгу, волшебный предмет или что-нибудь еще, что приходит на ум*).

Прощайтесь и дайте юному себе знать, что вы вернетесь снова.

Затем садитесь в свою машину времени и возвращаетесь в настоящее.

А теперь “бросаем якорь”...

## Разбираем упражнение

При разборе упражнения возможны такие вопросы.

- На что это было похоже, что вы из этого вынесли или чему научились?
- Какими словами вы бы описали свое отношение к юному себе?

- Как вы можете применить это в своей жизни сегодня?
- Что вы можете сказать и сделать для себя, когда вам так же больно, как тому ребенку?

Идея этих вопросов состоит в том, чтобы перевести сострадание к себе в практические слова и действия, которые клиент может говорить или делать в течение дня. Многим клиентам полезно повторять это упражнение в качестве домашнего задания, работая с разными воспоминаниями.

### **Дополнение**

Загрузите *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 28 вы найдете сценарий упражнения работы с юным собой (одна из многих версий).

## **Резюме**

Это упражнение — важный инструмент в нашем арсенале против стыда, самобичевания и ощущения бесполезности. Оно особенно полезно для клиентов, которые изначально сопротивляются самосостраданию, потому что им легче проявлять сострадание к более молодой версии себя.

## Глава 30

---

# Работа с воспоминаниями

Как упоминалось ранее, мы склонны оставлять формальную экспозицию травмирующих воспоминаний на более поздний этап терапии по той простой причине, что в этом часто нет необходимости. На более ранних сессиях вводится много неформальных экспозиций воспоминаний: замечать и называть их; признавать, “бросать якорь”; взаимодействовать с ними посредством работы с “внутренним ребенком”; реагировать на них с состраданием к себе. Этого в сочетании со всей прочей работой над ценностями, разделением, принятием, “селф как контекстом” и самоуспокоением достаточно, чтобы многие клиенты продолжали полноценно жить и гибко реагировать, когда возникают тяжелые воспоминания.

Однако если клиент по-прежнему негибко реагирует на сложные воспоминания (т.е. попадает на крючок, отказывается от движения вперед), то формальная экспозиция оправданна. Но, прежде чем мы начнем ее, важно, чтобы клиент понял, что цель состоит не в том, чтобы уменьшить тревогу или устранить воспоминания; экспозиция помогает человеку пребывать здесь и сейчас и действовать эффективно, когда всплывают эти воспоминания, чтобы жить в соответствии со своими ценностями и преследовать свои цели. Метафора “Фильм ужасов” в главе 7 хорошо передает это (и если клиенты зациклены на стирании воспоминаний, мы возвращаемся к творческой безнадежности).

## Предпосылки к формальной экспозиции

Прежде чем приступить к формальной экспозиции, необходимо рассмотреть ряд практических моментов: как обеспечить безопасный опыт для клиента, как заранее подготовиться к вероятности слияния и как контролировать реакцию во время интервенции. Давайте быстро рассмотрим каждую из этих проблем.



## Обеспечение безопасности

Прежде чем приступить к формальной экспозиции, мы проверяем каждое утверждение в этом списке.

1. Вы установили четкий невербальный сигнал для гарантии безопасности.
2. У клиента уже есть хорошие навыки “бросать якорь”.
3. У клиента есть по крайней мере базовые навыки разделения, принятия и сострадания к себе.
4. Клиент может принять точку зрения наблюдателя (“селф как контекст”).
5. Цели, основанные на ценностях, являются мотивацией для экспозиции.
6. Клиент понимает цель и предполагаемые результаты.
7. Клиент выбрал конкретное воспоминание для работы.

### Практический совет

Если у клиента так много болезненных воспоминаний, что он не может остановиться на каком-то одном, мы можем перечислить их все на листе бумаги, подбросить монету, а затем работать с тем, на какое упадет жребий. В качестве альтернативы можно написать их все на маленьких полосках бумаги, положить в пакет, перемешать и вытащить одну наугад.

## Упреждение размышлений и запись мыслей

Во время этого процесса может возникнуть слияние, особенно при резком самоосуждении и самобичевании, поэтому часто бывает полезно пересмотреть стратегии упреждения размышлений и запись мыслей: “Как вы думаете, какие бесполезные вещи ваш разум может сказать, когда мы сделаем это?”, “Можем ли мы записать эти мысли, чтобы быть готовыми к ним, если они появятся?” Тогда, если возникает слияние, можно указать на написанные слова: “Вот оно. Мы догадались, что ваш разум может сказать это. Итак, необходимо решить эту проблему или можно просто продолжить?” Обычно клиент быстро успокаивается и решает продолжить.

## Отслеживание реакций и движение с учетом TIMES

Когда все вышеперечисленное выполнено, мы можем вводить экспозицию, как описано в главе 20, гарантируя, что мы всегда удерживаем клиента в пределах его гибкости. Мы начинаем и заканчиваем каждую сессию по крайней мере одной или двумя минутами практики “Бросаем якорь”, и используем три шкалы присутствия, готовности и контроля над физической деятельностью для отслеживания реакций клиента. На протяжении всей экспозиции мы неоднократно связываем клиентов с их ценностями; каждые несколько минут задавая такие вопросы, как: “Чему служит эта работа?”, “В соответствии с какими ценностями вы живете прямо сейчас, когда мы это делаем?”, “Постарайтесь понять, почему вы решаете эту сложную задачу”.

Мы также *двигаемся в соответствии с TIMES* (мысли, образы, воспоминания, эмоции, ощущения). Поэтому, если появляется сильная, подавляющая эмоция, мы переключаем внимание с воспоминаний на это чувство. Затем, когда клиент набирает 7 или более баллов в оценке присутствия, готовности и контроля физической деятельности, мы вновь обращаемся к воспоминанию. Так же, если клиенты сливаются или диссоциация кажется неизбежной, мы “бросаем якорь”, реализуем разделение, а затем возвращаемся к воспоминанию.

## Пример из практики: отрывок из сеанса с Бет

Бет — женщина — водитель скорой помощи и фельдшер, ей 45 лет, у нее две маленькие дочери. В настоящее время она не работает из-за посттравматического стрессового расстройства, которое у нее развилось после того, как она попала в автомобильную аварию, в которой погибли дети. Все семь пунктов из приведенного выше контрольного списка при экспозиции были учтены.

Мотивация Бет для экспозиции: “любить, заботиться и быть рядом со своими девочками” и “вернуться к работе, чтобы вновь помогать людям и заботиться о них”. Бет предсказала, что, скорее всего, у нее возникнут самоосуждающие мысли: “Я жалкая”, “Я должна покончить с этим”, “Я всех подвожу”, “Я должна справиться с этим сама”. Она написала это на листе бумаги, положила на диване рядом с собой. Разговор, приведенный ниже, произошел после двух минут практики “Бросаем якорь”.

**Терапевт.** Что у вас сейчас проявляется?

**Клиентка.** Мне очень страшно. Я очень боюсь, что вы не сможете мне помочь.

**Терапевт.** Ага. Итак... Вы замечаете это в своем теле где-то конкретно?

**Клиентка.** Я ощущаю... Я чувствую себя какой-то онемевшей и слабой.

**Терапевт.** Где именно вы чувствуете это больше всего в своем теле прямо сейчас?

**Клиентка.** Вы знаете, я что-то чувствую вот здесь. Я даже не знаю, что это такое, но я просто чувствую, что мое тело не может двигаться. Нет сил...

**Терапевт.** Хорошо. Могу я попросить вас снова “бросить якорь”? Упритесь ногами в пол, сядьте прямо (*клиентка делает это*). Могу я попросить вас просто крепко сжать кончики пальцев? (*Клиентка выполняет задание.*) Убедитесь, сможете ли вы почувствовать это напряжение в своих руках. Вы чувствуете свои локти?

**Клиентка.** Да (*упражнение продолжается еще минуту, затем терапевт спрашивает оценку присутствия и контроля физической активности; Бет получает 8 и 9 баллов*).

**Терапевт.** Итак, готовы ли вы иметь эту тревогу, но делать что-то важное?

**Клиентка.** Да.

**Терапевт.** Насколько от 0 до 10?

**Клиентка.** Восемь.

**Терапевт.** Отлично. Давайте продолжим, и каждый раз, когда вы будете перегружены, закрыты или отключитесь, я помогу вам выполнить это упражнение, хорошо?

**Клиентка.** Хорошо.

**Терапевт.** Итак, я попрошу вас рассказать мне об аварии, но давайте не будем сразу погружаться в самую ужасную ее часть. Давайте входить в это постепенно. Так что, может быть, начнем с того, что вы выезжаете на вызов. И расскажете мне об этом, как будто это происходит сейчас. Кто за рулем скорой?

**Клиентка.** Да, я за рулем.

**Терапевт.** Итак, вы за рулем, и как вы узнали об аварии?

**Клиентка.** Ладно. Мы слышали диспетчера и были ближе всего к месту происшествия; думаю, мы были в 10 мин. езды, поэтому включили сирену и выехали (*клиентка начала говорить в прошедшем времени — “мы*

*были”, — поэтому теперь терапевт направляет ее к тому, чтобы говорить в настоящем времени — “вы за рулем”. Это делается для того, чтобы воспоминание было непосредственным, как будто это происходит сейчас).*

**Терапевт.** Итак, вы за рулем и находитесь в 10 мин. езды. Можете рассказать, что слышали во время звонка, как будто это происходит сейчас?

**Клиентка.** Ага, говорят, что это авария на межштатной автомагистрали. Частый случай. Непохоже на нечто необычное *(в течение следующих двух минут терапевт подробно расспрашивает о поездке на место аварии, Бет говорит, что условия на дороге были хорошие, описывает своего коллегу-фельдшера Дейва как надежного парня с хорошим чувством юмора, и говорит, что они хорошо работают вместе. Бет отмечает, что они оба немного раздражены, потому что приближается конец смены и они хотят домой. Внезапно Бет бледнеет и напрягается).*

**Терапевт.** Что только что произошло?

**Клиентка.** Кровь.

**Терапевт.** Вы видите кровь? Итак, ваш разум увлек вас вперед — можем ли мы перемотать воспоминание назад, в момент, когда вы едете? Все хорошо?

**Клиентка.** Да, хорошо.

**Терапевт.** Просто упритесь ступнями в пол. Соедините руки. Просто осмотрите комнату. Это вы и я, работающие вместе, здесь и сейчас. Мы можем продолжать?

**Клиентка** *(кивает).* Да *(Бет совершенно очевидно нормально движется, остается вовлеченной, реагирует и готова продолжать, поэтому терапевт формально не запрашивает баллы присутствия, готовности или контроля физической деятельности. В течение следующих нескольких минут терапевт “продвигает” память, побуждая Бет описывать, как разворачивались события, момент за моментом, с максимально возможными сенсорными подробностями: что она может видеть, слышать, осязать и обонять. Вскоре она достигает более тревожной части воспоминания).*

**Клиентка.** Трафик становится плотнее, поэтому мы знаем, что место аварии впереди. Знаете, люди все больше замедляются. И там есть грузовик, он как бы пересек дорогу с противоположной стороны *(Бет теперь дышит быстро, очень напряжена, бледна. Терапевт помогает ей*

*“бросить якорь”, затем проверяет баллы: контроль физической деятельности — 8, присутствие — 8, готовность — 7).*

**Терапевт.** Хорошо. Продолжаем?

**Клиентка.** Да... Я просто. Знаете, я думаю о тех детях на дороге и о том, что они никогда не... ну, понимаете (*плачет, голос дрожит*)... И мне становится очень трудно даже быть с моими девочками.

**Терапевт.** Да, это ужасно. Для меня, только что услышавшего эту историю от вас... Это звучит ужасно.

**Клиентка.** Так и есть. И я даже не могу быть со своими детьми, не думая об этом. Я имею в виду... (*Теперь терапевт ненадолго переходит к принятию и состраданию: Бет замечает и называет свои чувства и выполняет вариант упражнения “Добрая рука”. Затем терапевт уточняет подробности. Бет говорит, что это большой белый грузовик, сильно деформированный при аварии. В 20 метрах от грузовика стоит перевернутый зеленый седан, лежащий вверх дном на крыше, окна разбиты, дверь открыта...*)

**Клиентка.** И я вроде бы приближаюсь. Я подъезжаю к месту.

**Терапевт.** Итак, снова ваши ноги стоят на полу, обратите внимание на дыхание, заметьте, что вы здесь, со мной, и мы говорим о воспоминании. И давайте заметим и назовем происходящее. Можете ли вы сказать, что замечаете воспоминание о...

**Клиентка.** Я замечая воспоминание о... грузовике и седане... на дороге.

**Терапевт.** Хорошо. И быстрая проверка: что у вас проявляется? (*Бет говорит, что чувствует “боль в желудке”, “стеснение в горле” и “ощущение неминуемой гибели”. Терапевт помогает ей выполнить технику NAME и “Бросаем якорь”.*)

**Терапевт.** Теперь скажите, как вы контролируете свои руки? И ноги?

**Клиентка.** Я в порядке. На 9 баллов.

**Терапевт.** И вы здесь со мной — присутствуете?

**Клиентка.** Да, тоже на 9 баллов.

**Терапевт.** И воспоминание тоже здесь?

**Клиентка.** Ага.

**Терапевт.** Итак, мы с вами работаем вместе над этим воспоминанием. И мне любопытно, что ваш разум говорит обо всем этом — о том, что мы делаем?

**Клиентка.** Как обычно. Почему я такая жалкая? Меня же учили работать в таких условиях. Я должна быть в состоянии смириться с этим.

**Терапевт.** Да, это позволяет ненадолго отвлечься от определенной темы, не так ли? *(Терапевт указывает на список самоосуждающих мыслей, который Бет записала ранее.)* Так нужно ли нам заняться проблемой — или вы можете просто оставить все как есть?

**Клиентка.** Сейчас такие мысли звучат не слишком громко. Мы можем оставить их как есть.

**Терапевт.** Можно продолжать?

**Клиентка.** Да.

---

В течение следующих десяти минут повторяется тот же процесс. По подсказке терапевта Бет проговаривает воспоминание момент за моментом. Скорая помощь с визгом останавливается. Бет выключает двигатель. Сирена прекращает звучать. Дэйв выходит первым, хлопает дверью и бежит. Через несколько секунд из другой двери выходит Бет. Она тоже бежит к перевернутой машине. Дэйв там, впереди нее. Чувствуется запах паров бензина, жженой резины. Обломки по всей дороге.

Терапевт часто делает паузы и просит Бет сделать паузу и отметить, какие мысли и чувства проявляются, оценить присутствие, готовность и контроль над физической деятельностью. Они переходят к разделению, принятию, самосостраданию или “бросанию якоря” по мере необходимости — и как только количество баллов достигает 7 или выше, продвижение по воспоминанию продолжается.

Когда Бет достигает худшей части, где она впервые видит мертвого ребенка, женщина бледнеет, еще более учащенно дышит, перестает говорить. Ее показатель присутствия падает до 4 баллов, а контроля физической деятельности — до 3, и требуется три минуты, чтобы сделать упражнение “Бросаем якорь” и вернуться к 7 баллам. После этого терапевт вводит краткий “перерыв на ценности”.

## Перерыв на ценности

Сеансы экспозиции обычно длятся от 20 до 40 мин., но они могут быть короче или длиннее, и если в какой-то момент клиент захочет остановиться, это нормально. Если кажется, что клиент устает, перегружен или

начинает переживать диссоциацию, мы помогаем ему “бросить якорь”, а затем сделать небольшой “перерыв на ценности”, чтобы помочь глубже соединиться с основанными на ценностях целями, мотивирующими эту сложную работу. Вот как терапевт проводит такой перерыв с Бет.

**Терапевт.** Напомните мне о ваших детях. Им 7 и 10 лет, верно?

**Клиентка.** Да, мои дочери Доун и Сара.

**Терапевт.** Хорошо. И какие самые милые вещи они делают?

**Клиентка.** О, знаете... Миллионы вещей, каждый день. Например, в последние пару недель они были очень полезными, и вы знаете, много говорили: “Я люблю тебя”. Делали что-то приятное. Я имею в виду, что сильно беспокоюсь, поскольку это влияет на них, знаете ли, потому что я как бы... Меня с ними нет, и они это знают *(начинает плакать)*. Хм... Они это знают...

**Терапевт.** Вы снова вовлекаетесь в это? *(Терапевт указывает на листок с записанными мыслями Бет о себе.)*

**Клиентка.** Да, это так.

**Терапевт.** Просто вернитесь к рассказу о милых вещах, которые делают ваши дети.

**Клиентка.** Хорошо, моя старшая дочь любит печь, делать кексы и все такое.

**Терапевт.** Да? Что самое последнее она приготовила для вас?

**Клиентка.** О, она все время делает маленькие лимонные пироги. Она очень красивая и невероятно добрая.

**Терапевт.** Что вы чувствуете прямо сейчас, когда делитесь этим со мной?

**Клиентка.** Я просто хочу быть с ними. Я просто хочу обнять детей.

**Терапевт.** Так это большая часть того, на что направлена эта работа, верно? Вы и ваши дети... Быть рядом с ними... Любить, заботиться и находиться вместе...

**Клиентка.** Верно.

**Терапевт.** Мы можем продолжать? Или на сегодня хватит?

**Клиентка.** Мы можем продолжать.

## Проверка импульсов двигаться

Во время проверки, помимо наблюдения за мыслями и чувствами и оценки присутствия, готовности и контроля над физической деятельностью, мы можем спросить о побуждениях или импульсах двигаться, растягиваться или менять положение. Такие импульсы часто проявляются в разные моменты, и если это так, мы можем предложить клиенту осознанно следовать им. Вот пример такого проявления на сеансе с Бет.

**Терапевт.** Когда мы проводим такую работу, иногда люди чувствуют потребность двигаться определенным образом. Чувствуете ли вы желание потянуться или поерзать?

**Клиентка.** Да, вы не возражаете, если я сменю позу — хочу сидеть по-другому (*Бет поднимает ноги и садится на кушетку со скрещенными ногами*).

**Терапевт.** Вам лучше со скрещенными ногами?

**Клиентка.** Я предпочитаю так, да...

**Терапевт.** Возможно, есть какая-то особая растяжка, которую вы хотели бы сделать? Вы где-нибудь напряжены?

**Клиентка.** Да, я чувствую что-то вроде зажима в шее.

**Терапевт.** Вы хотите немного размять шею?

**Клиентка.** Да (*Бет вытягивает шею*).

## Продолжение сессии

Сеанс с Бет продолжается еще 15 мин. Шаг за шагом она описывает остальную часть воспоминания — тяжелораненую мать, второго мертвого ребенка, процедуры, которые выполняла, и т.д. И все это время терапевт помогает ей гибко реагировать на все точки трифлекса, работая с базовыми процессами, пока баллы Бет не достигнут 7 или выше. Затем терапевт предлагает обобщить воспоминание.

**Терапевт.** Ничего, если мы пройдем через это снова, но на этот раз намного быстрее? Идея состоит в том, чтобы проверить, сможете ли вы сократить рассказ примерно до 60–90 с, по-прежнему охватывая все основные моменты, но придерживаясь краткого изложения. Идея состоит в том, чтобы обсудить это и посмотреть, сможете ли вы оста-



ваться в настоящем, позволить своим чувствам присутствовать и время от времени потягиваться или двигаться — убедиться, что вы контролируете свои руки и ноги.

---

Бет следует инструкциям. Она снова проговаривает воспоминание от начала до конца, и это занимает около 90 с. Терапевт полностью готов вмешаться, но в этом нет необходимости. Голос Бет дрожит, но ей стало легче говорить, чем в первый раз, и при этом она гораздо меньше расстроена. В конце концов, все ее оценки равны 7 баллам или выше.

Затем терапевт просит ее сделать то же самое еще раз. На этот раз Бет описывает воспоминание более спокойным и голосом, и это занимает около 75 с. В конце ее оценки достигли уровня 8 баллов или выше. Терапевт предполагает, что это хороший момент, чтобы остановиться, и Бет соглашается. Они заканчивают сеанс двухминутной комбинацией упражнения “Бросаем якорь” и сострадания к себе.

Сеанс экспозиции занял чуть менее 30 мин., включая две минуты *Бросаем якорь* в начале и еще две минуты в конце. На подведение итогов и обсуждение домашнего задания остается 10 мин. Для домашней работы мы обычно рекомендуем два задания.

- Если появляется это или подобное воспоминание, клиент должен реагировать так, как во время практики. Человек замечает и называет его, дает пространство для своих мыслей и чувств, соединяется со своим телом, берет под контроль свои действия и вовлекается в то, что делает.
- Если клиент избегает ответственных действий, основанных на ценностях, чтобы не активировать это воспоминание (или подобные), следует возобновить эти действия (при желании следуя иерархии экспозиции).

## Множество способов работы с воспоминаниями

Если вы хотите использовать ДПДГ или пролонгированную экспозицию (ПЭ) в качестве дополнения или альтернативы описанным выше процессам ТРАСТ, это также подходит; однако необходимо настроить процессы так, чтобы модели не конфликтовали. Самое главное, сохраняйте

цель экспозиции АСТ-конгруэнтной: реализовать гибкое, эффективное, основанное на ценностях поведение в ответ на болезненные воспоминания. Кроме того, стоит уменьшить акцент на снижении беспокойства или стресса. Это особенно важно, когда речь идет о шкале SUDS. Как вы знаете, в TFACT мы не используем SUDS (шкала субъективного дистресса), но и в ДПДГ, и в ПЭ эта шкала является центральным инструментом. Поэтому, если вы переносите процедуры из этих моделей в структуру TFACT и намерены продолжать использовать SUDS, вам следует придавать гораздо большее значение показателям присутствия, готовности и контроля физической деятельности, чем SUDS. И когда SUDS снижается, вы можете сказать: “Наслаждайтесь этим; так часто бывает. Но имейте в виду, это бонус, а не основная цель” (если клиент кажется сбитым с толку, вернитесь к основанным на ценностях целям, мотивирующим экспозицию). Другой вариант — вообще отказаться от SUDS, просто придерживаться показателей присутствия, готовности и контроля физической деятельности.

На рис. 30.1 показано множество способов, которыми мы можем работать с воспоминаниями в TFACT, и все они связаны с экспозицией. Большинство из них рассмотрено в этой книге.

## Резюме

Формальная организованная экспозиция травмирующих воспоминаний часто не требуется. Но если и когда это необходимо, мы используем те же базовые процессы, что и с любыми другими стимулами, сужающими репертуар поведения. Во-первых, мы помогаем клиентам “бросить якорь”. Затем — “танцевать вокруг” трифлекса: присутствовать, открываться, делать то, что нужно, с целью расширить окно гибкости клиента.

|                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                            |                                                             |                                                                                              |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>"Бросаем якорь":</b> признать внутренних опыт, соединиться с телом, вовлечься в деятельность</p> | <p>Осознанное физическое движение: растяжка, ходьба, питье, движение, смена позы, движение головы и рук, постукивание ступнями, сжатие ладоней и т.д.</p> | <p>Осознанное воспоминание: осознанное замечать и называть различные его "компоненты". Сюда входят образы, звуки, запахи, вкусы и ощущения "внутри" воспоминания, а также все мысли, образы, флешбеки, эмоции и ощущения, которые проявляются в связи с воспоминанием. Перейти к принятию каждого "компонента"</p> | <p>Сострадание к себе: признание воспоминаний и того, насколько они болезненны, создание пространства для боли и доброжелательное отношение к себе</p> | <p>Заметить и назвать: "Я замечаю/помню о..." Включение воспоминаний в исторический нарратив (например, "Помню, как мой отец бил меня")</p> | <p>Ценности: что, как показывает воспоминание, действительно важно для вас? Что это говорит вам о том, что вы хотите отстаивать и против чего выступить?</p> | <p><b>Воспоминания</b></p> | <p>Творчество: рисование/изображение/лепка воспоминания</p> | <p>Экспозиция через письмо: написать подробное сенсорное пошаговое описание воспоминания</p> | <p>Рескриптинг кошмаров: записать воспоминание, которое повторяется в кошмарах, но изменить одну важную деталь, например концовку</p> | <p>Ценности и посттравматический рост: написать о том, как вы выросли в результате событий в воспоминании. Написать письмо себе из будущего, описав, как вы выздоровели и изменили свою жизнь</p> | <p>Сострадательное прикосновение к себе: мягкое прикосновение к себе при возникновении воспоминаний (например, обнять себя, положить руку на сердце или на место, где присутствует боль, помассировать виски)</p> | <p>Формальная экспозиция: осознанное описание воспоминаний и гибкая реакция на них</p> | <p>Работа с "внутренним ребенком": визуализировать/представить, что взрослая версия себя возвращается в прошлое, чтобы помочь более юному себе. Взрослая версия может утешить, успокоить, поддержать, дать совет, наставить, вмешаться и помочь более юному себе понять, что произошло и почему</p> | <p>Связь тела с воспоминанием: осознанно исследовать, что происходит в разных частях тела, когда всплывает воспоминание: ощущения, позы, действия, движения, чувства, побуждения. Исследовать новые реакции на эти телесные импульсы (например, прикосновение и сострадание к себе, физическое движение, изменение дыхания)</p> | <p>Расширение воспоминания: включить положительные или нейтральные события, которые произошли непосредственно до или после, и повторно запустить воспоминание с их включением (особенно выявлением сильных сторон)</p> | <p>Экспозиция на воображаемый экран телевизора или компьютера: безопаснее оставить это на более поздний этап терапии, после того как будут использованы другие методы. Визуализировать воспоминание на экране и поэкспериментировать с увеличением и уменьшением масштаба различных "компонентов"; изменением контраста, цвета, резкости, яркости, громкости и звука. Заметить фон или добавить непредвиденные, фактически описательные субтитры. Или посмотреть на изображение, как будто вы оператор, и отметить такие детали, как тени, освещение, цвета и текстуры</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рис. 30.1. Краткое изложение методов работы с воспоминаниями

## Глава 31

# Горе и прощение

Травма всегда связана со значительными потерями. Люди могут потерять своих близких из-за смерти или расставания, физическое здоровье, свободу или независимость, чувство безопасности или доверия, собственные роли, место жительства, детство, базовые права на любовь, уважение и заботу, а также многое другое. Учитывая все эти потери, неудивительно, что нам часто нужно работать с горем.

## Что такое горе

Многие люди говорят о горе, как будто оно является синонимом печали; но горе — это не эмоция, это психологический процесс реакции на любую значительную потерю. В процессе переживания горя мы можем испытывать широкий спектр эмоций, от печали и беспокойства до гнева и чувства вины, а также физические реакции, такие как нарушение сна, усталость, вялость, апатия и изменение аппетита.

## Стадии горя

Пять стадий горя хорошо известны — это отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Когда Элизабет Кюблер-Росс описывала эти стадии, она имела в виду смерть и умирание, но они могут относиться к любому типу серьезной утраты. Как часто заявляла Кюблер-Росс, у этих стадий нет фиксированного порядка, и не все люди проходят их все. Они также не являются дискретными и четко определенными; скорее, подобны приливам и отливам, смешиваются друг с другом — и часто кажется, что они заканчиваются, а затем начинаются снова.

Хотя современные модели психологического консультирования больше не используют схему Кюблер-Росс, описанные ею стадии очень распространены, и ваши клиенты, вероятно, переживают по крайней мере какую-то

из них. И поскольку эти стадии теперь так хорошо известны, полезно знать о них на случай, если ваши клиенты захотят их обсудить.

- *Отрицание* означает отказ или неспособность признать реальность ситуации: нежелание говорить или думать об этом, попытку сделать вид, что этого не происходит, ощущение оцепенения или “отключения”. Также это может быть ощущение ошеломления или переживание себя ненастоящим — словно все это плохой сон.
- *Гнев* относится ко всему, от обиды и негодования до ярости и возмущения или к сильному чувству несправедливости или незаслуженности. Вы можете злиться на себя, на других, на саму жизнь, и часто это выливается в обвинение кого-то или чего-то.
- *Торг* означает, что вы пытаетесь заключить сделку, чтобы изменить реальность. Вы можете попросить Бога об отсрочке или хирурга гарантировать успешную операцию. Часто возникает масса мечтаний и фантазий об альтернативных реальностях: “Если бы только случилось иное”, “Если бы я только этого не сделал”.
- *Депрессия* здесь не имеет ничего общего с одноименным клиническим расстройством. Этот запутывающий выбор слова относится к таким эмоциям, как грусть, печаль, страх, тревога и неуверенность: все нормальные, естественные человеческие реакции на потерю.
- *Принятие* означает примирение с нашей новой реальностью вместо борьбы или избегания ее. Это освобождает нас для того, чтобы вкладывать свою энергию в постепенное переустройство жизни.

## Множество способов переживать горе

Вероятно, одна из самых полезных мыслей, которые мы можем донести до клиентов, заключается в том, что нет “правильного способа” пережить горе. Нет никаких “правильных вещей”, “правильных чувств”, “правильного количества времени” для скорби. Каждый находит свой собственный уникальный способ пережить горе, и на него будут сильно влиять такие факторы, как семейная история, культурное происхождение, а также религиозная или духовная принадлежность.

Есть идеи “извне”, что вы должны чувствовать то или не чувствовать это, плакать надо или не надо — и т.д. Правда состоит в том, что нет правильного или неправильного способа чувствовать, когда вы испытываете

горе. Некоторые люди злятся. Другие чувствуют грусть. Третьи ощущают себя виноватыми. Еще кто-то переживает оцепенение. Некоторые люди даже чувствуют облегчение. И, как и все эмоции, они меняются, словно погода: возникают и исчезают, приходят и уходят.

Каждый волен горевать по-своему, чувствовать то, что он чувствует, и горевать так долго или так недолго, как пожелает. Один из самых больших мифов о горе состоит в том, что если оно длится слишком долго, то это патология; что для этого должна быть определенная продолжительность, а кроме того, что-то это делает людей какими-то ущербными. Но если вы являетесь родителем и потеряли маленького ребенка, нередко горе переживается периодами всю оставшуюся жизнь — время от времени, в разное время и в разном месте.

## АСТ при переживании горя

ТФАСТ прекрасно подходит для процесса переживания горя. Первоначально наша цель — помочь клиентам “бросить якорь” среди огромных волн эмоциональной боли, которые обрушиваются на них снова и снова, нормализовать их боль как естественную реакцию на потерю и способствовать принятию и состраданию к себе. Позже мы исследуем ценности: что они хотят отстаивать перед лицом всей этой боли, трагедий и страданий? Как они хотят относиться к себе и другим, когда проходят через это?

Затем мы помогаем клиентам воплотить эти ценности в жизнь: приспособиться к своей утрате и восстановить свою жизнь, шаг за шагом. Это будет сильно отличаться у разных людей. Нам нужно изучить: что работает для этого каждого клиента индивидуально в настоящее время? Нужно ли ему замедлиться, вырваться из повседневной рутины, чтобы отдохнуть и восстановить силы? Или стоит сделать обратное: вернуться к жизни, сделать шаг навстречу и соединиться с другими?

Следующая метафора часто оказывается полезной.

## Метафора “Занять позицию”

**Терапевт.** Здесь огромная брешь в реальности, невероятная пропасть между реальностью, к которой вы стремитесь, и реальностью, которая у вас есть. И большинство из нас, по крайней мере поначалу, словно раздавлены этим разрывом с реальностью. Или мы бежим от нее, прячемся, ну, знаете, с помощью привычных способов: наркотиков,

алкоголя, отвлекающих факторов. Но то, о чем мы здесь говорим, — важно встать лицом к этой огромной зияющей дыре, начать отстаивать то, что для вас важно.

И это полностью зависит от вас, за что вы стоите — будь то мужество, честность, сострадание, любовь или... Вы знаете, нет правильного или неправильного... Это просто быть тем, кем вы хотите быть, перед лицом происходящего. Итак, предположим, я случайно встречаюсь с вами через пять лет и спрашиваю: “Что вы отстаивали тогда, пять лет назад, переживая этот огромный разрыв с реальностью? Как вы относились к себе и к людям, которых любите?” Что бы вы могли ответить?

Мы помогаем клиентам, столкнувшимся с горем, жить согласно ценностям, это придает им силы. Они обнаруживают, что им не нужно отказываться от жизни; они могут принять реальность. И после того, как они достигли этой точки, мы помогаем им “найти сокровище” (т.е. использовать их навыки осознанности, чтобы замечать, ценить и наслаждаться теми моментами или аспектами жизни, которые имеют смысл, доставляют удовольствие или вдохновляют).

Речь идет не о “позитивном мышлении”, о том, что “стакан наполовину полон”. И дело не в игнорировании или отвлечении от боли. Речь идет о признании того, что среди боли и страданий есть аспекты жизни, которыми человек может дорожить. Можно насладиться стаканом холодной воды, которая утоляет жажду. Можно ценить акты доброты, заботы и поддержки. Можно выйти и полюбоваться закатом. Это не изменит прошлое и не избавит вас от боли, но поможет соединиться с богатством и полнотой жизни в данный момент.

## Сложное горе

Горе — это нормальный психологический процесс, когда человек смиряется с потерей, принимает ее, приспосабливается и возвращается к жизни. *Сложное горе* — это патологический процесс, при котором нормальное переживание горе прерывается когнитивным слиянием и экспериенциальным избеганием.

Клиенты могут сливаться с такими нарративами, как “Жизнь не стоит того, чтобы жить”, “Я никогда не смогу с этим справиться”, “Было бы бесчестно с моей стороны продолжать свою жизнь” или “Я не заслуживаю того, чтобы с этим справиться, я такой плохой человек”.

Другим аспектом сложного горя является экспериенциальное избегание. В типичном процессе скорби мы ожидаем болезненных эмоций, и наша цель в TFACT — открыться, дать им пространство, позволить приходить, оставаться и уходить в свое время. Но если у нас высокий уровень экспериенциального избегания, и мы не хотим испытывать эти болезненные чувства, что тогда происходит? Включаются привычные способы: наркотики, алкоголь, социальная изоляция, межличностные конфликты — все различные стратегии, которые люди используют, чтобы бороться с болезненными эмоциями или бежать от них.

Таким образом, слияние и избегание ведут к неэффективным действиям. И иногда это может привести к явно противоречивым моделям поведения. Например, после смерти своего ребенка родитель может избегать всего или кого-либо, что напоминает о потере, например, друзей или членов семьи с детьми того же возраста. Но в то же время человек может сохранить спальню ребенка нетронутой и проводить в ней много времени, заново переживая прошлое. Таким образом, чем больше у клиента слияние и экспериенциальное избегание, тем больше вероятность того, что горе станет сложным. И мы нацеливаемся на это с помощью базовых процессов: разделения, принятия, присутствия в настоящем моменте, ценностей, ответственных действий, “селф как контекста” и особенно сострадания к себе. Для получения дополнительной информации по этой теме вы можете ознакомиться с моей книгой по самопомощи преодоления горя и потери через ACT *When Life Hits Hard* [Harris, 2020].

## Обида и прощение

Многих клиентов поглощает обида: через злость и горечь они застревают на прошлых событиях. Есть несколько мощных метафор, связанных с этим. В буддизме говорят, что обида — это как держаться за раскаленный уголь, чтобы бросить его в кого-то другого (мой друг, который работает с мальчиками-подростками, изменил формулировку “Обида — это как держать мягкие собачьи экскременты, чтобы бросить их в кого-то другого”). В индуизме говорят, что обида подобна сжиганию собственного дома, чтобы избавиться от крыс. А члены общества анонимных алкоголиков говорят, что обида подобна глотанию яда в надежде, что другой человек умрет.

Все эти метафоры имеют один и тот же посыл: больше всего обида причиняет боль нам самим. Конечно, время от времени, находясь в тисках



этого чувства, мы можем действовать и причинять боль другим; но именно мы сами являемся теми, кому больно каждый день. Может случиться так, что события произошли в прошлом, годы или десятилетия назад. Но в тисках обид мы переживаем их снова и снова, каждый раз болезненно ругая за несправедливость и нечестность мира. В общем, это болезненный и истощающий жизнь процесс, который не меняет прошлого и не помогает нам исцелиться.

Часто бывает полезно обсудить суть обиды.

**Терапевт.** Знаете ли вы, что слово “обида” (*resentment*) в английском языке происходит от французского слова *ressentir*, которое переводится как “чувствовать снова”?

**Клиент.** Интересно.

**Терапевт** (*шутливо*). Видите, вы уже что-то интересное почерпнули на этих сеансах (*клиент улыбается*). Так что, по сути, ваш разум ловит вас на крючок и тащит обратно в прошлое — заново переживать все старые обиды, травмы и тяжелые вещи. Поэтому вы снова и снова чувствуете это, злясь на все события, которые произошли раньше. И, конечно же, это совершенно естественно. Мы все так делаем. Но проблема в том, что это высасывает из вас жизнь.

**Клиент** (*грустно*). Да, это так.

Противоядием от обиды является прощение (я использую глагол “прощать”, а не существительное “прощение”, потому что это процесс; иногда мы прощаем, а в другие моменты нет). К сожалению, многие клиенты думают, что прощение означает “избавиться от случившегося” или решить, что произошедшее не имело значения. В связи с этим можно сказать следующее.

**Терапевт.** Прощение, по крайней мере в том смысле, в каком мы используем это слово в ТФАСТ, означает возвращение себе такой жизни, какой она была до того, как возобладала обида. Это то, что вы делаете для себя. Вы не делаете этого ни для кого другого, лишь для себя самого. Чтобы обрести душевное спокойствие. И помочь себе жить лучше, двигаясь вперед.

Когда вы работаете с нашими клиентами или практикуете это сами, первый шаг к прощению — это присутствие в настоящем моменте. Наш разум пытается вернуть нас в прошлое. Но жизнь происходит здесь, прямо сейчас. Так что речь идет о том, чтобы отцепить себя от всех этих

ориентированных на прошлое когний и вернуться к настоящему. “Бросаем якорь” (см. главу 8) и “Выход из реки” (см. главу 11) — полезные практики для этого.

Следующий шаг — дать пространство этой боли и практиковать сострадание к себе.

И третий — вернуться к нашим ценностям, спросив себя: “Это было в прошлом; как я хочу жить сейчас и далее? Что я хочу делать со своим временем, оставшимся на этой планете? Какое будущее я хочу построить?”

Вы переживаете здесь дежавю? Поскольку TFACT является трансдиагностическим методом, одни и те же всеобъемлющие процессы — присутствовать, открываться, делать то, что имеет значение, — применимы практически к каждой проблеме, связанной с травмой, с которой мы сталкиваемся.

## Простить себя

Вы когда-нибудь корили себя за что-то? За то, что вы не сделали нечто, что “должны были” сделать? Вы когда-нибудь попадались на крючок “Почему я это сделал?”, “Почему я этого не сделал?”, “Как я мог быть таким глупым?” “Как я мог допустить такое?”

Конечно, корили. Мы все так делаем. Но часто наши клиенты доводят до крайности самообвинение, самокритику и ненависть к себе. Они могут винить и осуждать себя за акты насилия, такие как расстрел невинного человека в зоне боевых действий, или за совершение деструктивных действий под воздействием наркотиков и алкоголя, а также за пренебрежение детьми, за состояние “замри” вместо “бей”, за миллион и еще одну вещь.

Прощение себя, возможно, является составной частью сострадания к себе. Оно включает в себя избавление от резкого самоосуждения, признание того, насколько болезненно то, что все это произошло, и отношение к себе с добротой и пониманием. Необходимо соединиться с ценностями, стоящими за всем этим суровым самоосуждением. Мы можем сказать: “Знаете, тот факт, что ваш разум атакует вас и доставляет трудности, связан с этим... Что это говорит вам о том, каким человеком вы действительно хотите быть в глубине души? Что это говорит о том, что действительно важно для вас?”

Например, если клиент корит себя за то, что пренебрегал своими близкими или причинял им боль, это предполагает наличие ценностей любви и заботы. И если человек винит себя за то, что не подал заявление,

не остановил что-то или не обратился к чему-то, это указывает на такие ценности, как мужество, напористость и справедливость. Мы можем указать: “Если бы у вас не было таких ценностей, вы бы не переживали из-за этого”.

## Простить других

Взгляд TFACT на прощение очень освобождает. Нам не нужно ничего говорить или делать другому человеку — и это хорошо, потому что он может быть мертв, не замечать нас или отрицать все; или вы можете даже не знать, кто это. И нам не нужно “позволять, чтобы им все сошло с рук”. С таким подходом можно практиковать прощение, но при этом подавать на обидчика в суд и преследовать его по закону.

Иногда клиенты читают книги по самопомощи, в которых утверждается: “Чтобы избавиться от своего прошлого, вы должны простить тех, кто причинил вам боль”. Но в этих утверждениях нет научной обоснованности. Когда дело доходит до травмы, может быть невозможно простить людей, которые причинили вам боль, навредили, предали или оскорбили. Поэтому, если клиент говорит что-то вроде “Я знаю, что должен простить его”, мы помогаем ему таким образом.

**Терапевт.** Обратите внимание, что ваш ум устанавливает закон. Это ваша жизнь. Речь идет о том, что вы хотите делать, а не о том, что ваш разум говорит вам делать. Если для вас важно простить этих людей, если это кажется важным в глубине сердца — мы можем над этим поработать. Но если вы не хотите или не готовы, это нормально; вы ничего не должны.

Я рассматриваю прощение других в контексте двух разных этапов, причем второй значительно сложнее, чем первый. Давайте рассмотрим их.

### Этап 1

Первый этап прощения других описан в табл. 30.1 (ее также можно найти в *Extra Bits*).

Таблица 30.1. Как простить других

Попадая на крючок обвинения, осуждения или обиды на людей, причинивших мне боль, я втягиваюсь в повторное переживание того, что они сделали. Это дает следующий эффект:

---

Временами, захваченный этими мыслями, чувствами и воспоминаниями, я делал вещи, которые ухудшали мою жизнь, например:

---

И чего это мне стоило \_\_\_\_\_

Поэтому ради собственного здоровья и благополучия я выбираю практику избавления от вины, осуждения и обиды. Методы, которые я буду использовать:

---

Когда возникнут трудные воспоминания, я признаю боль и буду проявлять доброту к себе следующим образом:

---

Я также буду регулярно размышлять о следующих вещах.

- Поступки этих людей причинили мне боль, принесли много бед и страданий.
- Это было нехорошо. Я этого не забуду.
- Если бы я знал их хорошо, всю историю их жизни, то понял бы, почему они это сделали. Но я никогда не узнаю наверняка, почему они сделали то, что сделали, — да мне и не нужно.
- Дело в том, что все мы совершаем ошибки и делаем то, что вредит другим.
- Все мы время от времени попадаем на крючок мыслей и чувств и втягиваемся в деструктивные модели поведения.
- Человек, обидевший меня, несовершенен, слаб и совершает ошибки — так же, как и я.
- Человек, сделавший это, попался на крючок собственных мыслей и чувств и втянулся в деструктивные модели поведения — так же, как и я.
- Он сделал то, что сделал, и я не могу этого изменить, но я могу освободиться от своих суждений и обвинений и проявлять сострадание к себе; и в интересах построения лучшей жизни для себя я буду продолжать это делать.

## Этап 2

Второй этап включает в себя общение с человеком, причинившим вам боль, — в вашем воображении, а не в реальной жизни. Это дает нам понять, что мы прощаем его, проявляем к нему доброту. Обычно это включает визуализацию, медитацию или написание письма (которое не нужно отправлять). Медитация любящей доброты — мощный способ выполнения такой практики. Если вы прочтете полный сценарий в *Extra Bits*, то увидите, что заключительная часть этой практики содержит размышление о ком-то, кто является источником страданий в вашей жизни, и признание того, что это человек (люди), способный ошибаться и страдать так же. Поэтому мы посылаем тепло и доброту к нему или к ним. Если вы вводите эту практику, я рекомендую клиентам начать с “менее трудных людей” и со временем наращивать свои “мышцы” сострадания, пока они не будут готовы сделать это в отношении того, кто причинил значительный вред.

### Дополнение

*Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* можно скачать по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 31 вы найдете сценарий медитации любящей доброты и рабочий лист для прощения.

## Резюме

Преодоление горя и прощение — важные аспекты работы с травмой, для которых мы используем все базовые процессы АСТ. Горе — это нормальный психологический процесс примирения с потерей, но он усложняется, когда преобладают слияние и экспериенциальное избегание. Прощение в ТФАСТ означает освобождение от бремени обиды. Сострадание к себе играет центральную роль как в преодолении горя, так и в прощении.

Мы рассмотрели первые две переплетающиеся нити ТФАСТ: жизнь в настоящем и исцеление прошлого. Итак, теперь у вас есть прочная основа навыков, стратегий и инструментов для лечения клиентов с расстройствами, связанными с травмой. Далее мы обратимся к третьему направлению ТФАСТ: построению будущего.

ЧАСТЬ V

# **Строим будущее**

## Глава 32

# Движемся дальше

В то время как основной акцент АСТ делается на том, чтобы жить здесь и сейчас, действовать в соответствии со своими ценностями и осознанно заниматься тем, что важно, на протяжении всей терапии мы постоянно смотрим в будущее. Это начинается с самого первого сеанса, когда мы задаем вопросы, подобные этому: “Что вы будете делать по-другому, если наша работа будет успешной?” И это продолжается каждый раз, когда мы помогаем клиентам ставить цели, создавать планы действий, предвидеть препятствия, готовить планы на случай непредвиденных обстоятельств или задавать такие вопросы, как “Приведет ли это вас к жизни, которой вы хотите, или уведет в сторону?”

Поэтому, хотя я и поместил “Строим будущее” в качестве заключительного раздела книги, это ни в коем случае не завершающий этап в терапии. Перспективное мышление, прогнозирование наперед и планирование на будущее присутствуют на каждом занятии — даже если только для того, чтобы согласовать домашние задания на предстоящую неделю. Однако по мере того, как мы приближаемся к концу терапии, “строительство будущего” имеет тенденцию занимать центральное место: сеансы все больше сосредоточиваются на постановке целей, планировании действий, решении проблем, предвидении препятствий, преодолении барьеров, поддержании мотивации и выработке нового поведения. Итак, давайте сделаем быстрый обзор всех этих тем, а затем рассмотрим посттравматический рост.

## Ценности, цели, действия и препятствия

На протяжении всей терапии мы поощряем клиентов развивать навык постановки целей, который, как мы надеемся, они будут активно использовать до конца своей жизни. И чем сложнее цель, тем больше необходимость разбить ее на более простые и мелкие цели, которые в идеале должны соответствовать SMART: быть конкретными, мотивированными ценностями,

адаптивными, реалистичными, ограниченными во времени. Мы следуем этому планированию действий: какие действия необходимы для достижения этой цели? Каков план Б, если план А не сработает?

Жесткие барьеры HARD — попадание на крючок, избегание дискомфорта, уход от ценностей и сомнительные цели — могут возникать неоднократно, поэтому мы помогаем клиентам подготовиться к ним: научить их тому, чтобы отцепляться, открываться, соединиться со своими ценностями и ставить перед собой цели SMART по мере необходимости. Могут быть полезны следующие вопросы.

- Как ваш разум попытается отговорить вас от этого? Как вы от этого отцепляетесь?
- Какие трудные мысли и чувства могут появиться? Как вы создаете для них пространство?
- Что может мотивировать вас оставаться упорными?

План готовности и действий (см. *Extra Bits*) объединяет все вышеперечисленные элементы, поэтому он особенно полезен на более поздних сессиях.

## Поддержание изменений и преодоление неудач

Как сказал Марк Твен: “Привычка есть привычка, и ее нельзя выбросить из окна, приходится уговаривать спускаться по лестнице шаг за шагом”. Мы все знаем, как легко вернуться к старым привычкам, поэтому стоит поощрять клиентов использовать “Семь R”: напоминания, записи, вознаграждения, распорядок, отношения, размышления и реструктуризация окружающей среды.

Кроме того, мы можем помочь клиентам избавиться от перфекционистских идей и нереалистичных ожиданий. Все мы время от времени сбиваемся с пути, независимо от того, сколько терапии или личностного развития мы реализуем. Это верно как для практиков, так и для клиентов — аспект нашей человеческой природы. Временами мы отказываемся от своих целей, теряем связь со своими ценностями или возвращаемся к старым обреченным на провал моделям поведения — и нам становится больно и тяжело, когда это происходит. Наша установка по умолчанию в это время — вытащить большую палку и начать избивать себя. Но если бы самобичевание



было хорошим способом изменить поведение, разве мы не были бы сейчас совершенны?

Поэтому мы помогаем нашим клиентам предвидеть эти неудачи и подготовиться к ним: “бросить якорь”, признать свою боль и отреагировать добротой; затем вернуться к своим ценностям и начать заново. Нам всем придется проделывать это много тысяч раз до конца жизни (как я говорю клиентам: “Мы можем улучшить свое поведение, но мы не можем стать идеальными”).

## **Конкретные планы: безопасность, предотвращение рецидивов и кризисов**

Часто бывает полезно заранее спланировать повторение проблемного поведения, спрогнозировать, что может спровоцировать его, и подготовить план на случай непредвиденных обстоятельств, например, план безопасности при суицидальных наклонностях, план предотвращения рецидива при зависимости или план преодоления кризиса при стрессовых событиях. Для этого очень удобна точка выбора, как показано на рис. 32.1.

В верхней части листа мы пишем имена и контактные телефоны профессиональных источников помощи (например, врача, терапевта, больницы, кризисной линии, службы поддержки), а также имена и контактные телефоны друзей, членов семьи и других близких людей (например, соседа или спонсора), с которыми клиент может поговорить или попросить их о помощи.

В нижней части точки выбора мы записываем вероятные предпосылки суицидальных наклонностей (рецидивов или кризисов). Это включает в себя ситуации, когниции, эмоции, воспоминания, ощущения и побуждения.

У стрелки “Уход в сторону” мы записываем проблемное поведение (как явное, так и скрытое), на которое следует обращать внимание. Например, в типичном плане обеспечения безопасности уход в сторону может включать суицидальные мысли, угрозу, планирование и попытки самоубийства. В плане предотвращения рецидивов уходом в сторону будут возможные зависимости (например, употребление наркотиков, алкоголь, азартные игры) или желание прибегнуть к ним.

Рядом со стрелкой “Движение вперед” есть четыре раздела. В самом низу указываются помощники (часто называемые “причинами жить” в планах

Профессиональная помощь (имена и контактные телефоны):

Помощь друзей и семьи (имена и контактные телефоны):

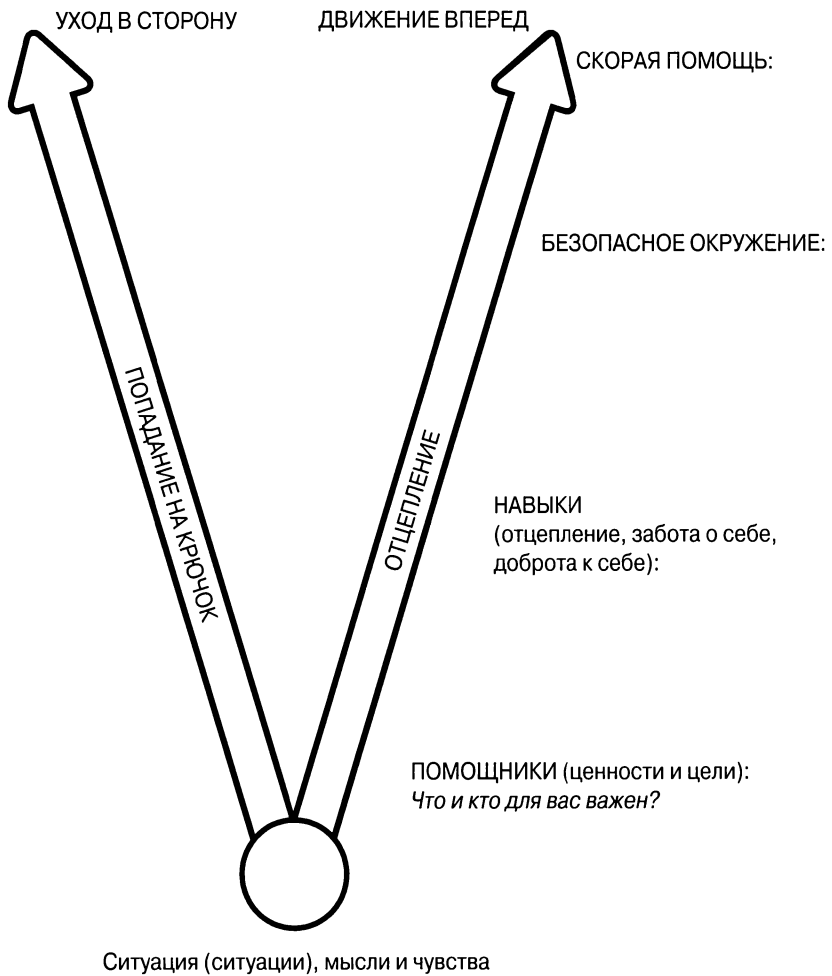


**Рис. 32.1.** Безопасность, предотвращение рецидивов  
и план выхода из кризиса

безопасности или “причинами воздержания” в профилактике рецидивов). Здесь мы пишем ценности и ценностно-конгруэнтные цели, а также указываем важных людей, деятельность и сферы жизни, ценные убеждения или идеи, которые мотивируют к движению вперед.

В середине указываются навыки. Здесь мы пишем о полезных навыках осознанности (например, разделение, принятие), сострадания к себе (например, добрый разговор с самим собой, доброе прикосновение к себе) и заботы о себе (например, самоуспокоение, ассертивность, решение проблем). И по мере того как терапия прогрессирует, мы добавляем новые навыки.

Вверху указывается безопасная среда. Здесь мы вписываем, что нужно внести в окружающую среду или удалить из нее, чтобы сделать ее более безопасной. Например, клиент может отказаться от наркотиков, алкоголя, оружия, ядов, а также привести друга, домашнее животное или ресурсы для самопомощи, такие как книги и записи. Иногда клиенту нужно покинуть среду — в этом случае мы указываем более безопасную среду для перемещения.

Также в верхней части мы отмечаем источники скорой помощи. Здесь мы пишем экстренные контакты на случай, если все остальное не поможет: имена, номера и местонахождение (например, кризисная линия, отделение неотложной помощи больницы или надежный человек из поддержки).

## **Ожидание новой травмы**

Некоторые клиенты рискуют подвергнуться дальнейшим травмирующим событиям либо из-за своей работы (например, службы экстренной помощи), либо из-за того, что они находятся в трудной ситуации, которую не могут покинуть (например, тюрьма), а также из-за постоянных системных проблем, таких как расизм. В таких случаях мы пересматриваем формулу вызова.

Вариант один — удалиться. Если клиент может выйти из сложной ситуации (например, сменив профессию), мы помогаем ему изучить все за и против, после чего он может принять решение уйти.

Если клиент не может или не хочет выйти из ситуации, то мы помогаем ему реализовать второй вариант: жить согласно своим ценностям, делать все возможное, чтобы улучшить ситуацию, создать пространство для боли, которая является неизбежной. Это включает в себя активное обращение

к поддерживающим другим и использование всех своих навыков ТФАСТ, особенно сострадания к себе, чтобы позаботиться о себе как можно лучше в таких трудных обстоятельствах.

## Завершение терапии

Наша последняя сессия с клиентом обычно в значительной степени сосредоточена на построении будущего, включая большую часть того, что указано выше. Мы повторяем три всеобъемлющих навыка ТФАСТ — *присутствовать, открываться, делать то, что нужно*, — и исследуем, как клиент будет применять эти навыки в будущем. Какие области жизни он намерен изучать и расширять? Какие долгосрочные цели человек перед собой ставит?

И мы снова хотим подчеркнуть неизбежное возникновение жестких барьеров HARD и убедиться, что клиенты адекватно подготовлены к их преодолению (помните, “предупрежден — значит вооружен”).

Мы также исследуем реакции по поводу прекращения терапии. Они сильно различаются, и может возникнуть весь спектр эмоций — как у нас самих, так и у наших клиентов. Какой бы ни была реакция клиента, мы хотим нормализовать и подтвердить ее (свою собственную тоже), внося принятие, сострадание к себе и разделение по мере необходимости. Неуверенность в себе и чувство беспокойства невероятно распространены: “У меня может случиться рецидив”, “Я не знаю, смогу ли я продолжать это”, “Я боюсь делать это в одиночку”. Итак, еще раз: мы переформулируем это как “ваш разум и тело пытаются защитить вас”. И, конечно же, мы сообщаем клиентам, что, если они когда-нибудь захотят вернуться, дверь открыта.

## Посттравматический рост

Психологи Ричард Тедески и Лоуренс Калхун [*Tedeschi, Calhoun, 1996*] популяризировали термин *посттравматический рост*. Они опросили переживших травму людей, чтобы узнать, какие у них были долгосрочные результаты, и, к своему удивлению, обнаружили, что многие люди продолжали развиваться и расти в позитивном, улучшающем жизнь направлении.

Например, многие пережившие травму начали гораздо больше ценить жизнь. До травмы они воспринимали жизнь как должное, но после этого они начали по-настоящему ценить и быть благодарными за возможности,

которые им предоставила жизнь. Многие также сообщили об изменениях в своем понимании приоритетов. Они были настроены на то, что было важно и значимо. Они отдавали предпочтение людям, которых любили, и занятиям, приносившим им удовлетворение, а не всем этим “тратам времени”, которые легко заполняют нашу жизнь.

Многие сообщали о развитии более теплых и близких отношений. Они лучше сопереживали, имели более глубокие, близкие связи. И у многих появилось чувство внутренней силы, больше мужества или уверенности в себе, новые жизненные направления и новые пути для духовного роста.

Посттравматический рост отличается от “устойчивости”, которая означает возвращение к предыдущей точке — к состоянию, в котором человек был до травмы. Посттравматический рост выходит далеко за рамки этого. Это включает в себя глубокое личное развитие и повышенную способность активно создавать и ценить значимую, полноценную жизнь. Некоторые клиенты спонтанно сообщают об этих изменениях, а иногда нужна подсказка. Среди полезных вопросов могут быть такие.

- Что было для вас наиболее значимым или ценным в работе, которую мы проделали?
- Какие новые навыки оказались наиболее полезными?
- Какие самые положительные изменения вы заметили в процессе?
- Как вы выросли или развились?
- Какие отличия вы заметили в ваших отношениях?

Конечно, мы не должны оставлять такие обсуждения на конец терапии, но если мы еще не исследовали их, то определенно стоит сделать это на заключительном сеансе.

## **Дополнение**

*Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* можно загрузить по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 32 вы найдете:

- а) план предотвращения рецидивов, который можно распечатать;
- б) план готовности и действий.

## Резюме

Мы не можем знать наверняка, что нас ждет в будущем, но мы можем в некоторой степени предсказать возможное развитие событий, подготовиться к ним и повлиять через действия, которые предпринимаем в настоящем. Поэтому на протяжении всей терапии мы призываем клиентов “строить будущее” с помощью различных методов, от постановки целей и планирования действий до подготовки к препятствиям и неудачам.

С помощью TFACT мы надеемся помочь клиентам не только выздороветь, но и пережить посттравматический рост. Очевидно, что это произойдет не со всеми; ожидать этого нереально. Но это результат, к которому стоит стремиться.

## Глава 33

# ТФАСТ как краткая интервенция

Большинство клиентов заканчивают терапию быстро. Например, в одном интересном исследовании, проведенном в 2005 г., ученые отследили данные 9600 клиентов и обнаружили, что 85% из них закончили лечение к уже пятому сеансу [Brown, Jones, 2005]. То же исследование показало, что наиболее распространенное количество сеансов, которое проходит клиент (т.е. “модальное число”), было... всего 1!

Это всего лишь один пример из большого количества исследований, которые показывают, что от 30 до 40% клиентов заканчивают терапию быстро, не посоветовавшись со своим терапевтом, и большинство из них в среднем проходит от 4–6 сеансов (конечно, некоторые клиенты предпочитают длительную терапию, но их меньшинство). Помимо этой отрезвляющей статистики, существует факт: наши клиенты страдают и хотят облегчения. Так что, чем раньше мы сможем его предоставить, тем лучше. Отсюда вопрос: как мы можем оптимизировать результаты клиентов в кратчайшие сроки? Как помочь им уменьшить страдания и построить полноценную жизнь до того, как они бросят терапию?

Чтобы получить подробные ответы на эти вопросы, я рекомендую изучить “сфокусированную терапию принятия и ответственности”, более известную как ФАСТ: модель краткой интервенции, впервые предложенная Кирком Штротселем и Патрисией Робинсон (можно начать с их превосходного учебника, написанного в соавторстве с Томасом Густавсоном *Краткосрочные интервенции для радикальных изменений. Принципы сфокусированной терапии принятия и ответственности* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.) [Strosahl, et al., 2012]). ФАСТ полезна для всех, кто хочет выполнять АСТ более эффективно, особенно для практиков в условиях ограниченного времени, таких как первичная медицинская помощь, краткосрочное пребывание в стационаре, школьные или университетские консультации, тюрьмы, программы помощи сотрудникам и службы

экстренной помощи. Я не буду пытаться охватить в этой главе всю модель FACT, но изложу некоторые идеи.

## Настрой краткой интервенции

Проводя TFACT в качестве краткой интервенции, мы исходим из предположения, что быстрые изменения возможны даже для клиентов с давними проблемами. Это прагматичное предположение; если окажется неверным — ну, по крайней мере мы попытались. Но если мы исходим из противоположного предположения, что быстрые изменения невозможны — и из-за этого мы движемся гораздо медленнее, чем нужно, и поэтому клиент выпадает из терапии, не успев развить какие-либо практические навыки, — тогда, очевидно, мы ошиблись и оказали медвежью услугу.

## Первая сессия

Ключевым предположением является то, что первая сессия является самой важной, потому что для значительного числа клиентов она будет единственной. Мантра FACT звучит так: “Предполагайте один сеанс, надейтесь на шесть”. Другими словами, когда мы впервые видим нового клиента, мы надеемся, что он вернется как минимум на шесть сеансов, но мы готовы к тому, что этого не произойдет.

Исходя из этого предположения, мы не используем всю первую сессию для оценки; нам нужно освободить время для активной интервенции. На каждом сеансе (включая первый) мы стремимся провести по крайней мере одну краткую интервенцию как минимум в одной точке трифлекса: что-то, что поможет клиенту развить основной навык TFACT, который он может сразу принять, попрактиковать и использовать. И если клиент возвращается на второй сеанс, мы можем завершить оценку (если нам это действительно нужно). Мы можем сделать это явно в рамках получения информированного согласия.

**Терапевт.** Идея состоит в том, что мы работаем вместе как одна команда. Всего у нас есть около 30 мин., и мы действительно хотим использовать это время эффективно, чтобы сделать что-то практическое, например развить новый навык или стратегию, которую вы можете взять и использовать.



Мы знаем, что клиент пришел к нам — и это огромный акт доверия — поскольку ему нужна наша помощь, поэтому мы не тратим несколько сеансов на “установление взаимопонимания”, прежде чем начать активную интервенцию. Мы предполагаем, что взаимопонимание уже есть, и союз будет укрепляться, поскольку мы помогаем клиенту развивать навыки TFACT.

## **Что мы можем сделать всего за десять минут**

Возьмите за привычку спрашивать себя: “Каким практическим навыкам мой клиент может научиться на этом сеансе, чтобы забрать их с собой и сразу же использовать?” Вот некоторые вещи, которые мы можем сделать менее чем за десять минут:

- научить “бросать якорь”;
- прояснить некоторые ценности (например, “Соединять и размышлять”);
- поставить цель и создать план действий (например, “В яблочко”);
- научить навыку разделения (например, “У меня есть мысль, что...”);
- научить навыку принятия (например, “Воплощение эмоции”);
- научить навыку сострадания к себе (например, “Добрая рука”);
- научить навыку “селф как контекста” (например, “Выход из реки”).

Проявив немного творчества, можно выполнить почти каждое упражнение, навык или практику из этой книги за 5–10 мин. Итак, для тридцатиминутного занятия выделите не менее 10 мин. на практические упражнения или отработку навыков (для 50-минутного сеанса выделите на это хотя бы 20 мин.).

Идея состоит в том, чтобы давать клиентам один “кусочек” модели при каждом посещении. Например, на первой сессии мы можем просто дать им “Бросаем якорь”; на второй — разделение; на третьей — некоторые ценности и т.д. Подумайте об эффекте домино: небольшое изменение в положительном направлении может иметь мощный волновой эффект в других областях, а такой универсальный навык, как “бросить якорь”, можно с пользой применить для решения множества различных проблем.

## Как найти десять минут

Чтобы у нас было хотя бы десять минут, нам нужно:

- а) сосредоточиться на одной конкретной проблеме;
- б) сократить другие моменты, которые поглощают время терапии.

Чтобы сосредоточиться на конкретном вопросе, мы можем сказать: “Не могли бы вы выбрать только одну основную проблему или задачу для сегодняшнего занятия? Я знаю, что их много, но если мы попытаемся охватить их все, у нас не хватит времени и мы не сделаем ничего полезного. Итак, давайте сосредоточимся на одном, и как только у вас появится стратегия и навыки, которые вы сможете использовать, чтобы справиться с этим лучше, если есть время, мы можем перейти к другому”.

Чтобы сократить потерю времени на терапию, рассмотрите следующие варианты:

- сократите психообразование;
- используйте краткие метафоры и не тратьте слишком много времени на пояснения;
- сократите время, затрачиваемое на “разговоры об АСТ”, — описание процессов терапии и того, как они теоретически могут помочь. И вместо этого активно отрабатывайте новые навыки;
- создайте инструментарий краткой интервенции, в который сможете легко погрузиться (см. *Extra Bits*);
- сократите время на творческую безнадежность (см. *Extra Bits*);
- сделайте первоначальную оценку короче; подумайте, действительно ли вам нужна вся эта информация;
- собирайте меньше истории; специалисты часто собирают огромное количество информации, которая практически не играет никакой роли с точки зрения интервенции.

## Но мои клиенты хотят говорить!

Наши клиенты, как и мы, хотят, чтобы их видели, слышали, понимали, принимали. Таким образом, во многих моделях идея состоит в том, что клиент подробно и детально рассказывает о своей травме, в то время как

терапевт с состраданием слушает и подтверждает его чувства. Это часто называют “отработкой травмы”.

При краткосрочной интервенции мы внимательно наблюдаем и с состраданием рассматриваем наших клиентов как радугу, а не как препятствия на пути, и делаем намного больше. Когда мы действительно вовлекаемся в работу с ними и проявляем сострадание, большинство клиентов довольно быстро чувствуют себя услышанными, понятыми и принятыми; это не занимает весь сеанс. И мы продолжаем придерживаться этой роджерсианской позиции, даже когда переходим к формированию навыков.

Так что, если клиент хочет продолжать говорить, а мы еще не ввели практический навык, который он сможет забрать с собой и применить, и у нас мало времени на сеансе, то в интересах клиента нужно взять бразды правления в свои руки (это может быть неудобно, но если мы этого не сделаем, то окажем клиенту медвежью услугу). Я экспериментировал с различными способами сделать это и обнаружил, что следующая формула из пяти шагов работает хорошо, если проводить терапию с искренним состраданием и уважением.

1. Сначала мы подтверждаем страдания клиента.
2. Говорим: “Я хотел бы узнать больше, но у нас мало времени...”
3. Просим прощения: “Извините, если это покажется грубым...”
4. Спрашиваем разрешения: “Учитывая наше ограниченное время, ничего, если мы перейдем к чему-то практическому...”
5. Даем обоснование: “...потому что я очень хочу, чтобы вы сегодня ушли отсюда с чем-то полезным — навыком/техникой/стратегией, которые сможете использовать после сеанса, чтобы помочь справиться с этим”.

Например, так.

**Терапевт.** То, через что вы сейчас проходите, очень сложно, тяжело... И я не люблю прерывать людей, но ничего, если я поставлю на паузу на мгновение? Мой разум подсказывает мне, что вы сочтете меня грубым или невнимательным и расстроитесь из-за меня... Но я заметил, что у нас осталось всего 10 мин. до окончания нашего сеанса... И мне бы очень хотелось использовать оставшееся время, чтобы сделать что-то практичное, чтобы помочь вам справиться со всеми этими болезненными воспоминаниями и чувствами. Ничего, если мы поменяем формат?

**Дополнение**

*Trauma-Focused ACT: The Extra Bits* можно загрузить по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>. В главе 33 вы узнаете, как:

- а) кратко выразить творческую безнадежность;
- б) создать инструментарий краткой интервенции.

**Резюме**

TFACT очень подходит для краткосрочной терапии травм. Ключ в том, чтобы отталкиваться от простых, легко осваиваемых навыков, которые мы можем изучить за 10 мин. или меньше. Если мы можем познакомить клиента хотя бы с одним навыком TFACT за сеанс — и побудить его практиковать после сессии — мы делаем что-то полезное.

## Глава 34

# Напутствие

Вот мы и подошли к последней главе — и какое это было путешествие! По крайней мере для меня это было чем-то грандиозным, надеюсь, и для вас тоже. Хочется завершить его несколькими прощальными комментариями и вдохновляющим высказыванием.

## Неудачи неизбежны

Могу гарантировать: когда вы будете практиковать ТФАСТ, неоднократно потерпите неудачу. Будут клиенты, которые реагируют не так, как вы ожидали или надеялись, методы также приведут к провалу или неприятным последствиям. Будут и сеансы, на которых все, что вы пытались сделать, просто не сработает. И, конечно же, так происходит не только с ТФАСТ; это утверждение справедливо для любой модели терапии. Ни одна модель не работает для всех одинаково. Какой бы подход вы ни использовали, некоторым клиентам он понравится, другие его возненавидят, а большинство окажется где-то посередине.

Еще кое-что могу гарантировать: вы сделаете много ошибок. Если бы я напечатал расшифровку всех ошибок, которые совершил при выполнении ТФАСТ, в результате книга была бы в несколько раз больше, чем эта. И делать ошибки — болезненно. Но гораздо больнее, когда наши суровые, осуждающие разумы начинают разыгрывать тему “Я паршивый терапевт”: “Я не могу этого сделать”, “Это была катастрофа”, “Я отстойный специалист”, “Этот чертов ТФАСТ не работает!” и т.д.

Мы не можем помешать своему разуму говорить эти вещи, но мы можем заметить, назвать и отцепиться от темы “паршивого терапевта”, создать пространство для болезненных чувств и быть добрыми к себе. И мы можем признать, что наша работа сложна; невозможно добиться хороших результатов для каждого клиента; идеальных практиков не бывает, и время от времени все мы совершаем ошибки.

Затем мы можем поразмышлять над сеансом и переформулировать его как “опыт обучения”. В конце концов, что бы ни случилось, как бы плохо все ни закончилось, всегда есть чему поучиться. Где мы застряли? Стали ли мы сами сливаться или избегать во время сеанса? Мы опустили части модели? Неужели мы настолько сосредоточились на технике, что забыли о терапевтических отношениях? Мы сдерживали себя, шли слишком медленно, когда клиент был готов двигаться вперед? Помешало ли нам наше собственное слияние или избегание провести необходимую экспозицию или другую сложную экспериенциальную работу? Или, возможно, мы действовали слишком быстро, когда клиент не был готов?

Также важно учитывать: были ли в сеансе какие-либо моменты — даже мимолетные — когда клиент реагировал гибко? Были ли моменты, когда человек присутствовал, был открыт или делал что-то важное? Если да, то что отличалось в те моменты?

Проще говоря, мы задаем себе три вопроса.

- Что сработало?
- Что не сработало?
- Что мы могли бы сделать больше, меньше или по-другому в следующий раз?

## Забота о себе

Работа с травмой часто вызывает стресс, и многие терапевты время от времени страдают от переноса травмы, усталости от сострадания, моральной травмы или эмоционального выгорания. Поэтому важно, чтобы мы применяли АСТ к себе: избавлялись от бесполезных мыслей, давали пространство болезненным эмоциям и относились к себе с добротой, жили собственными ценностями как на работе, так и за ее пределами, инвестировали в свои отношения, заботились о физическом состоянии с помощью упражнений, питания, отдыха и сна.

Конечно, гораздо проще все это сказать, чем сделать. Но вот один практический совет, который действительно может помочь: создайте свой собственный сверхкраткий ритуал самосострадания — даже если он длится всего одну минуту, — который вы сможете выполнять после каждого клиента. Например, после конце сеанса с клиентом вы можете потратить минуту на то, чтобы “бросить якорь”, признать свои мысли и чувства, приложить руки к сердцу и сказать себе что-нибудь поддерживающее. Также

попробуйте более длинную версию в самом конце рабочего дня; вы можете использовать это как “ритуал перехода”, чтобы помочь себе оставить работу и вернуться домой со свежей головой.

## Радость и печаль

Иногда наша работа наполняет нас, вдохновляет и поднимает настроение. Но иногда огорчает и обескураживает. Мы не можем переживать взлеты без падений. Когда мы искренне заботимся о наших клиентах, мы, естественно, испытываем радость, когда можем им помочь, и печаль, когда не можем. Я всегда заканчиваю свои семинары по TFACT выдержкой из “Пророка” Халила Джебрана, поэтому решил закончить это руководство таким же образом. Это стихотворение “Радость и печаль” часто читают вслух на похоронах, потому что оно затрагивает самую суть человеческой природы. Итак, поделившись мудрыми словами ниже, я прощаюсь и желаю вам всего наилучшего в вашем продолжающемся путешествии вместе с TFACT.

### Радость и печаль

Твоя радость — это твое горе без маски.

Ведь тот же самый колодец, из которого поднимается твой смех, был часто заполнен слезами.

И разве может быть иначе?

Чем глубже твое горе проникло в твою суть, тем больше и радости может вместиться в тебя.

Разве не та же чаша, что содержит твое вино, была обожжена когда-то в печи гончара?

И разве лютня, услаждающая твой дух, не то же дерево, что страдало под ножами резчиков?

Когда ты радуешься, загляни глубоко в сердце, и обнаружишь, что только то, что приносило тебе печаль, дает тебе и радость.

Когда ты опечален, загляни снова в свое сердце, и увидишь, что на самом деле ты плачешь о том, что было твоей радостью.

Кто-то может сказать: “Радость больше, чем печаль”, а другие же возразят: “Нет, печаль больше”.

Но я скажу тебе: они неразлучны.

Вместе пришли они, и когда одна из них сядет с тобой за стол — помни, что другая спит на твоей кровати.

# Приложение 1

## Ресурсы

### Бесплатные источники

**В дополнение к *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits*** существует огромный набор бесплатных материалов, включая аудиозаписи, электронные книги, раздаточные материалы и рабочие листы, видео на YouTube, фрагменты книг, статьи, блоги и опубликованные исследования, размещенные по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>. Там же можно подписаться на мою постоянную рассылку, где я раздаю новые бесплатные ресурсы по мере их создания.

### Книги Расса Хэрриса

*ACT Made Simple*, 2-е издание (New Harbinger, 2019). Самое популярное в мире руководство по АСТ, в мире уже продано более 100 тыс. экземпляров, книга переведена на 20 языков. Это классика в области психотерапевтической литературы (более половины второго издания составляют новые материалы).

*Ловушка счастья* (Exisle Publishing, 2007). Самая продаваемая в мире книга самопомощи по АСТ, предназначенная для широкого круга читателей. Продано более миллиона экземпляров, издание переведено на 30 языков.

*Иллюстрированная ловушка счастья* (Shambhala Publications, 2014), книга написана в соавторстве с Бев Эйсбетт. Это оригинальная версия в виде комиксов, специально предназначенная для подростков и взрослых, не любящих читать (в Великобритании и Австралии издание также называется *The Happiness Trap Pocketbook*).



*The Reality Slap*, 2-е издание (Exisle Publishing, 2020). Книга самопомощи, основанная на АСТ, для преодоления горя, потерь и кризисов с упором на сострадание к себе (более половины второго издания составляют новые материалы).

*When Life Hits Hard* (New Harbinger, 2021) Это та же книга, что и *The Reality Slap* (второе издание), упомянутая выше. Поскольку в ней более 50% нового материала, издатели в США решили изменить название и выпустить ее как отдельную версию.

*The Confidence Gap* (Exisle Publishing, 2011). Книга самопомощи, которая рассматривает уверенность, успех и производительность с точки зрения АСТ; особенно подходит для лайф-коучинга, обучения руководителей, также для обучения в спорте и бизнесе.

*АСТ with Love* (New Harbinger, 2009). Популярная книга самопомощи по применению АСТ в решении распространенных проблем в отношениях (я хотел назвать ее “Чушь об отношениях”, но издатели не позволили бы мне).

*Клиническое руководство по АСТ. Как избежать типичных ошибок при работе с клиентами* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.). Первое руководство по АСТ продвинутого уровня. Оно не охватывает основы; а предполагает, что читатель их уже знает. Вместо этого книга фокусируется на распространенных препятствиях как для клиентов, так и для терапевтов.

*АСТ в вопросах и ответах. Практическое руководство по преодолению 150 основных проблем в терапии принятия и ответственности* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.). Также ее можно назвать как “Все, что вы хотели знать о АСТ, но боялись спросить!” Это еще одно руководство продвинутого уровня в удобном для чтения формате — вопросов и ответов. Оно охватывает все каверзные, неудобные вопросы о проблемах, которые не рассматриваются в большинстве изданий.

*The Weight Escape* (Shambhala Publications, 2014), книга написана в соавторстве с Джо Чарочи и Энн Бейли. Руководство самопомощи о подходе АСТ к фитнесу, снижению веса и принятию себя с телом любого размера.

## Онлайн-обучение

### Общее и профессиональное

На случай, если вы не дойдете до приложения 2, я хочу упомянуть следующее: я создал ряд онлайн-курсов обучения АСТ разных уровней — от начального до продвинутого. Они охватывают все проблемы, от травм, депрессии, тревожные расстройства у подростков до горя и потерь. Также они включают и краткосрочные интервенции. Курсы доступны на сайте <http://www.ImLearningACT.com>.

Если вы хотите углубиться в ТФАСТ, выберите этот курс: *Trauma-Focused ACT: Online Training*. Этот курс продвинутого уровня, который включает в себя множество онлайн-сеансов терапии, очень практичен, делает упор на развитие навыков. Вы откроете для себя сокровищницу методов повышения уровня своих знаний и навыков с помощью ТФАСТ, чтобы помочь своим клиентам быстро достичь посттравматического роста.

Курс *The Happiness Trap Online: 8-Week Program* — это обучение личностному росту для достижения благополучия и повышения жизненной энергии. Курс адаптирован на основе книги *Ловушка счастья*. Это красиво снятый, очень увлекательный онлайн-курс, разработанный для широкой аудитории, подходящий практически всем. Мы также разработали версию программы, которую терапевты могут использовать с клиентами в качестве дополнения к своим терапевтическим сеансам. Узнайте больше по ссылке <http://www.TheHappinessTrap.com>.

### MP3-файлы

У меня есть три альбома MP3-файлов, которые вы можете приобрести на сайте <https://www.actmindfully.com.au>: два сборника по “Навыкам внимательности” и один по “Упражнениям и медитации”. Записи основаны на книге *The Reality Slap*.

### ACT Companion: приложение для смартфона

Австралийский психолог Энтони Беррик создал это превосходное приложение в качестве дополнения к терапии. Оно содержит классные инструменты АСТ, включая точку выбора, и содержит более двух часов аудиозаписей — некоторые начитаны мной, другие — Энтони.

## Карточки ценностей

Я создал набор полноцветных карточек, содержащих простые описания ценностей, сопровождаемые забавными мультяшными изображениями. Точнее, это карточки “ценностей, целей и барьеров”; есть дополнительные карточки для постановки целей, планирования действий и преодоления барьеров, таких как конфликты, слияние и так далее. Их можно приобрести на сайте <https://www.edgarpsych.co.uk/shop>.

## Группа в Facebook

Группа *ACT Made Simple* в Facebook — это огромное онлайн-сообщество, где вы можете делиться ресурсами, задавать вопросы, обсуждать трудности и успехи, получать от меня обновления и бесплатные материалы, а также многое другое. Просто зайдите на Facebook и выполните поиск: *ACT Made Simple*.

## Приложение 2

# Дальнейшее обучение

## Офлайн-семинары семинары в Австралии

Я провожу семинары по всей Австралии в течение всего года. Вы можете найти подробности по ссылке <https://www.actmindfully.com.au>. К сожалению, я редко бываю за границей из-за долгого времени в пути и ужасной смены часовых поясов, но, эй, если вы живете за пределами Австралии, можете посетить мои онлайн-тренинги, описанные ниже.

## Курсы онлайн

Я предлагаю ряд онлайн-курсов по АСТ, где вы можете общаться со мной напрямую через форум, смотреть видеосеансы терапии и получать доступ к набору специально разработанных аудио-, визуальных и текстовых учебных материалов. Область применения постоянно расширяется; на момент написания список включает следующие курсы:

- Trauma-Focused ACT
- ACT for Beginners
- ACT for Depression and Anxiety Disorders
- ACT for Adolescents
- ACT as a Brief Intervention
- ACT for Grief and Loss
- ACT for Complex Cases
- ACT for Chronic Pain

Больше информации об онлайн-курсах по ссылке <http://www.ImLearningACT.com>.

## Сайт ACBS

Материнской организацией АСТ и ТРФ (теории реляционных фреймов) является ACBS: Ассоциация контекстуальной поведенческой науки (Association for Contextual Behavioral Science). Веб-сайт ACBS поистине обширен, и в дополнение ко многим бесплатным ресурсам вы можете найти подробную информацию о тренингах, семинарах, курсах и конференциях АСТ по всему миру. Вы также можете присоединиться к многочисленным форумам и группам по интересам, найти АСТ-супервайзера, АСТ-терапевта и многое другое. Ссылка — <https://www.contextualscience.org>.

# Список литературы

1. Arch, J.J., Craske, M.G. (2011). Addressing relapse in cognitive behavioral therapy for panic disorder: Methods for optimizing long-term treatment outcomes. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(3), 306–315.
2. Boals, A., Murrell, A.R. (2016). I am > trauma: Experimentally reducing event centrality and PTSD symptoms in a clinical trial. *Journal of Loss and Trauma*, 21(6), 471–483.
3. Boals, A., Steward, J.M., Schuettler, D. (2010). Advancing our understanding of posttraumatic growth by considering event centrality. *Journal of Loss and Trauma*, 15(6), 518–533.
4. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Basic Books.
5. Brown, G.S., Jones, E.R. (2005). Implementation of a feedback system in a managed care environment: What are patients teaching us? *Journal of Clinical Psychology*, 61, 187–198.
6. Chawla N., Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890.
7. Chiles, J.A., Strosahl, K.D., Roberts, L.W. (2018). *The suicidal patient: Principles of assessment, treatment, and case management* (2nd ed.). American Psychiatric Association.
8. Ciarrocchi, J., Bailey, A., Harris, R. (2013). *The weight escape: How to stop dieting and start living*. Penguin Books Australia.
9. Craske, M.G., Treanor, M., Conway, C.C., Zbozinek, T., Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23.
10. Eifert, G., Forsyth, J. (2005). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies. New Harbinger.  
Эйферт Г., Форсайт Дж., *Терапия принятия и ответственности в лечении тревожных расстройств*. — Диалектика, 2021.
11. Gloster, A.T., Walder, N., Levin, M.E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181–192.
12. Harris, R. (2007). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. Exisle Publishing.  
Хэррис, Р. *Ловушка счастья. Перестаем переживать*. — Эксмо, 2014.

13. Harris, R. (2009a). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.
14. Harris, R. (2009b). *ACT with love: Stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.
15. Harris, R. (2011). *The confidence gap: A guide to overcoming fear and self-doubt*. Penguin Books Australia.
16. Harris, R. (2012). *The reality slap: Finding peace and fulfillment when life hurts*. Exisle Publishing.
17. Harris, R. (2013). *Getting unstuck in ACT: A clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.
18. Harris, R. (2015). *ACT for Trauma* [Online training program]. <http://www.ImLearningACT.com>
19. Harris, R. (2018). *ACT questions and answers: A practitioner's guide to 150 common sticking points in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.
20. Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger.
21. Harris, R. (2020). *The reality slap: How to survive and thrive when life hits hard* (2nd ed.). Exisle Publishing.
22. Harris, R., Aisbett, B. (2014). *The illustrated happiness trap: How to stop struggling and start living*. Shambhala Publications.
23. Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.  
Хейс С., Штротсаль К., Уилсон К., *Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений*. — Диалектика, 2021.
24. Joiner, T.E., Jr., Walker, R.L., Rudd, M.D., Jobes, D.A. (1999). Scientizing and routinizing the assessment of suicidality in outpatient practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(5), 447–453.
25. Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
26. Kashdan, T., Breen, W., Julian, T. (2010). Everyday strivings in war veterans with post-traumatic stress disorder: Suffering from a hyper-focus on avoidance and emotion regulation. *Behavior therapy*, 41, 350–363. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.09.003>
27. Kashdan, T.B., Kane, J.Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84–89.
28. Lang, A.J., Schnurr, P.P., Jain, S., He, F., Walser, R.D., Bolton, E., Benedek, D.M., Norman, S.B., Sylvers, P., Flashman, L., Strauss, J., Raman, R., Chard, K.M.

- (2017). Randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for distress and impairment in OEF/OIF/OND veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9 (Suppl 1), 74–84.
29. Lindahl, J., Fisher, N., Cooper, D., Rosen, R., Britton, W. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS One*, 12(5), e0176239.
  30. Luoma, J.B., Kohlenberg, B.S., Hayes, S.C., Fletcher, L. (2012). Slow and steady wins the race: A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy targeting shame in substance use disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(1), 43–53.
  31. Luoma, J.B., LeJeune, J.T. (2020). Incorporating affective science into ACT to treat highly selfcritical and shame prone clients. In M.E. Levin, M.P. Twohig, J. Kraft (Eds.), *Innovations in ACT* (pp. 110–123). New Harbinger.
  32. Marlatt, A., Gordon, J. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford Press.
  33. Masters, W., Johnson, V.E. (1966). *Human sexual response*. Little, Brown and Company.
  34. Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
  35. Porges, S.W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A polyvagal theory. *Psychophysiology*, 32, 301–318.
  36. Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
  37. Strosahl, K., Robinson, P., Gustavsson, T. (2012). *Brief interventions for radical change: Principles and practice of focused acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.
- Штросаль К., Робинсон П., Густавсон П., *Краткосрочные интервенции для радикальных изменений. Принципы фокусированной терапии принятия и ответственности*. — Диалектика, 2022.
38. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
  39. Tirsch, D., Schoendorff, B., Silberstein, L.R. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility*. New Harbinger.
  40. Tol, A.W., Leku, M.R., Lakin, D.P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A., Au, T.M., Brown, F.L., Bryant, R.L., Garcia-Moreno, C., Musci, R.J., Ventevo-gel, P., White, R.G., van Ommeren, M. (2020, February 1). Guided self-help to



- reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: A cluster randomised trial. *The Lancet*, 8(2), E254–E263.
41. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.  
Уэллс А., *Метакогнитивная терапия тревоги и депрессии*. — Диалектика, 2021.
  42. Wilson, K.G., DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger.
  43. Zurita Ona, P. (2019). *Acceptance and commitment therapy for borderline personality disorder: A flexible treatment plan for clients with emotion dysregulation*. New Harbinger.
  44. Патрисия Э. Зурита Она, *Терапия принятия и ответственности при пограничном расстройстве личности. Гибкий план лечения клиентов с дисрегуляцией эмоций*. — Диалектика, 2022.

АСТ, фокусована на травмі (TFACT), є гнучкою комплексною моделлю для лікування всього спектра проблем, пов'язаних із травмою, включаючи пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР), залежність, депресію, тривожні розлади, моральну шкоду, хронічний біль, сором, суїцидальні нахили, безсоння, важке горе, проблеми з прихильністю, сексуальні проблеми та багато іншого. Цей посібник, написаний всесвітньо відомим тренером з АСТ, призначений для фахівців-практиків з будь-яким рівнем досвіду.

---

*Науково-популярне видання*

**Херріс, Расс**

**АСТ, фокусований на травмі**  
**Практичний посібник із роботи з розумом, тілом та емоціями**  
(Рос. мовою)

Підписано до друку 21.02.2022. Формат 60х90/16

Ум. друк. арк. 32,0. Обл.-вид. арк. 25,6

Видавець ТОВ "Комп'ютерне видавництво "Діалектика"

03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Углубленный и комплексный подход помощи клиентам в исцелении от травмы

АСТ, фокусирующаяся на травме (ТФАСТ), представляет собой гибкую комплексную модель для лечения всего спектра проблем, связанных с травмой, включая посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), зависимость, депрессию, тревожные расстройства, психологический ущерб, хроническую боль, стыд, суицидальные наклонности, бессонницу, тяжелое горе, проблемы с привязанностью, сексуальные проблемы и многое другое. Это руководство, написанное всемирно известным тренером АСТ Рассом Хэррисом, предназначено для специалистов-практиков с любым уровнем опыта.

Откройте для себя передовые стратегии исцеления прошлого, жизни в настоящем и построения нового будущего. Благодаря этому подходу, основанному на сострадании и ориентированному на экспозицию, вы узнаете, как помочь своим клиентам:

- почувствовать себя безопасно в собственном теле;
- преодолеть гипervозбуждение и гиповозбуждение;
- освободиться от диссоциации;
- перейти от ненависти к себе к состраданию к себе;
- быстро заземлиться и вернуться к жизни;
- освободиться от сложных когниций и эмоций;
- развить целостное чувство собственного достоинства;
- преобразовывать травмирующие воспоминания с помощью гибких экспозиций;
- обрести собственные ценности и жить в соответствии с ними;
- получить опыт посттравматического роста.

“Это важнейшая книга для лечения связанных с травмой трудностей, руководство полно сострадания, мужества и передовых научных инноваций”.

— Тодд Б. Кашдан, д-р философии, профессор психологии и автор книги *Curious?*

“Один из самых ярких авторов и творческих практиков в сообществе АСТ. В каждом подразделе я узнавал что-то новое. Настоятельно рекомендую”.

— Стивен Хейс, д-р философии, создатель АСТ

“Красиво написанная и чрезвычайно практичная АСТ-книга о травмах”.

— Джон П. Форсайт, д-р философии, соавтор книги *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*

**Расс Хэррис** — практикующий врач, психотерапевт и всемирно известный тренер АСТ.

Он также является автором популярного руководства по АСТ: бестселлера *Ловушка счастья*, разошедшегося тиражом в миллион экземпляров.

